

**EFEKTIVITAS KONSELING CBT (*COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY*) DALAM
MENGURANGI PRILAKU *BULLYING* PESERTA DIDIK KELAS VIII
SMP PERINTIS 2 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2018/2019**

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling
Oleh

**THALIA NURULITA
NPM : 1411080141**

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1440 H/2018 M**

**EFEKTIVITAS KONSELING CBT (*COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY*) DALAM
MENGURANGI PRILAKU *BULLYING* PESERTA DIDIK KELAS VIII
SMP PERINTIS 2 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2018/2019**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling**



**Pembimbing I : Dr.H. Ahmad Bukhariri Muslim, Lc., M.A
Pembimbing II : Dr. Laila Maharani, M.Pd**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1440 H/2018 M**

ABSTRAK

EFEKTIVITAS KONSELING CBT (*cognitive behavior therapy*) DALAM MENGURANGI PRILAKU *BULLYING* PESERTA DIDIK SMP PERINTIS 2 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2018/2019

Oleh :
THALIA NURULITA

Bullying adalah serangkaian aksi negatif yang seringkali agresif dan manipulatif yang dilakukan oleh satu/lebih orang terhadap orang lain/beberapa orang selama kurun waktu tertentu bermuatan kekerasan dan melibatkan ketidakseimbangan kekuatan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penurunan perilaku *bullying* dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik CBT (*cognitive behavior therapy*).

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif *pre-eksperimental design* dengan *Non- Equivalent Control Group Design*. Dianalisis dengan statistic non-parametrik menggunakan uji wilcoxon. Subjek penelitian ini beranggotakan 20 peserta didik kelas VIII SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung dengan perilaku *bullying* tinggi yang terjaring melalui skala *bullying*

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku *bullying* pada peserta didik dapat dikurangi berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen yang diperoleh hasil perhitungan pengujian dengan menggunakan uji wilcoxon menggunakan SPSS versi 16 hasil tabel menunjukkan output "Test Statistic", maka diketahui kolom Asymp.Sig. (2-tailed) yang merupakan angka probabilitas $p = 0.005 < 2,8\%$ maka ditolak H_0 dan diterima H_a . Dengan demikian kesimpulannya bahwa perilaku *bullying* peserta didik di SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung mengalami perubahan setelah diberikannya layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik CBT (*cognitive behavior therapy*)

Kata Kunci : konseling kelompok, *cognitive behavior therapy*, *bullying*



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Bandar Lampung Telp: (0721) 703160

PERSETUJUAN

Judul Skripsi

**EFEKTIVITAS KONSELING CBT (COGNITIVE BEHAVIOR
THERAPY) DALAM MENGURANGI PRILAKU BULLYING
PESERTA DIDIK SMP PERINTIS 2 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2018/2019**

Nama

Thalia Nurulita

NPM

1411080141

Jurusan

Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas

Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqasyahkan dan dipertahankan dalam sidang munaqasyah Fakultas
Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Ahmad Bukhoiri Muslim, Lc. M.A

Dr. Laila Mafiarani, M. Pd

NIP. 196212271996031001

NIP. 196701151993032001

Mengetahui

Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Andi Thahir, M.A.Ed. D

NIP. 197604272007011015



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let.Kol.H. Endro Suratmin Bandar Lampung Telp: (0721) 703160

PENGESAHAN SKRIPSI

Skrripsi dengan judul: "EKTIVITAS KONSELING CBT (COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY) DALAM MENGURANGI PRILAKU BULLYING PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP PERINTIS 2 BANDAR LAMPUNG",
disusun oleh Thalia Nurulita, NPM: 1411080141, Jurusan: Bimbingan dan
Konseling Pendidikan Islam, Fakultas: Tarbiyah dan Keguruan, telah
dimunaqosyahkan pada hari, tanggal: Rabu, 5 Desember 2018.

TIM MUNAQOSYAH

Ketua : Dr. Imam Syafe'i, M.Ag (.....)
Sekretaris : Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog (.....)
Penguji I : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I (.....)
Penguji Pendamping I : Dr. H Ahmad Bukhori Muslim, M.A (.....)
Penguji Pendamping II: Dr. Laila Maharani, M.Pd (.....)

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**



Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd
NIP. 19560810 198703 1001

MOTTO

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَسْخَرُونَ مِنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِنْ
نِسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُمْ ۖ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ
الْأَسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ ۚ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ ﴿١١﴾



Artinya : *Hai orang-orang yang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki merendahkan kumpulan orang laen, boleh jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. Dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan lainnya, boleh jadi yang direndahkan itu lebih baik. Dan janganlah suka mencela dirimu sendiri dan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. Seburuk-buruknya panggilan adalah (panggilan) yang sesudah iman dan barang siapa yang tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim (Q.S Alhujurat : 11).*¹

¹ Al-qur'an dan Terjemahan Revisi Terbaru (4 november 2014)

RIWAYAT HIDUP

Thalia Nurulita, lahir Bandar Lampung pada tanggal 21 Agustus 1996, yang merupakan anak Ketiga dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Hi. Wahyu dan Ibu Rinani Fitri.

Jenjang pendidikan yang pernah dilalui penulis adalah SDN 2 Perumnas Way Kandis (lulus tahun 2008), SMPN 21 Bandar Lampung (lulus tahun 2011), SMAN 15 Bandar Lampung (lulus tahun 2014), dan penulis melanjutkan kuliah pada prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah di IAIN Raden Intan Lampung sejak tahun 2014 hingga sekarang.

Selama kuliah penulis pernah mengikuti kuliah kerja nyata (KKN) di desa Enggal Rejo Adiluwih Pringsewu yang jumlah pesertanya 13 orang, kegiatan KKN dilakukan selama 30 hari. Setelah KKN penulis melanjutkan kegiatan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) yang di laksanakan selama 1 bulan bertempat di SMP Perintis 2 Bandar Lampung.

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap puji syukur kepada Allah SWT, atas berkat rahmat dan hidayah-Nya, dan shalawat serta salam yang selalu tercurahkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW maka dengan tulus ikhlas disertai perjuangan dengan jerih payah penulis, Alhamdulillah penulis telah selesaikan skripsi ini, yang kemudian skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tuaku tercinta Bapak Hi Wahyu dan Ibu Rinani Fitri yang telah memberiku segalanya untukku, kasih sayang serta do'a yang selalu menyertai. Karya ini serta do'a tulus kupersembahkan untuk kalian atas jasa, pengorbanan, keikhlasan membesarkan aku dengan tulus dan penuh kasih sayang. Terimakasih ibu dan bapakku tercinta, aku mencintai kalian karena Allah SWT.
2. Saudaraku, Eko Prasetya, Dedi Riwandi dan Alfa Fadillah yang memberikan contoh terbaik untukku dan seluruh keluargaku yang selalu menungguku mencapai keberhasilan pendidikan. Terimakasih untuk do'a dan dukungan yang telah diberikan. Merekalah Pribadi Muslim dan Muslimah yang memberikan contoh baik untuk ku.
3. Almamaterku tercinta Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (UIN Raden Intan Lampung) yang telah memberikan pengalaman yang sangat berharga untuk membuka pintu dunia kehidupan.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji syukur selalu terucap atas segala nikmat yang di berikan Allah SWT kepada kita, yaitu berupa nikmat iman, islam dan ihsan, sehingga saya (penulis) dapat menyelesaikan tugas ini dengan baik walaupun di dalamnya masih terdapat banyak kesalahan dan kekurangan.

Shalawat beserta salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa umat manusia dari zaman yang penuh kegelapan menuju zaman terang benderang seperti yang kita rasakan sekarang.

Skripsi ini penulis susun sebagai tulisan ilmiah dan diajukan untuk melengkapi syarat-syarat guna memperoleh gelar sarjana Sarjana Pendidikan Islam (S.Pd) pada jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, hal ini disebabkan keterbatasan yang ada pada diri penulis. Penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan yang telah diberikan oleh berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menghaturkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung beserta jajarannya.

2. Andi Thahir, M.A.,Ed.D selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung;
3. Dr.Ahmad Bukhoiri Muslim, Lc. M.A Pembimbing I yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik
4. Dr. Laila Maharani, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Kedua Orang tua ku yang telah memberikan dukungan do'a dan motivasi baik secara moril dan materil.
6. Teman-teman seperjuangan terkhusus Bimbingan Konseling kelas C yang selalu mendukung dan memberikan semangat selama proses perkuliahan bahkan sampai akhir perkuliahan.
7. Sahabat seperjuanganku Emak Siti, Vira, Ciul, Tari, Dela, Diana, Yesi, Anita, yang menemaniku dari awal menjadi mahasiswa hingga sekarang, terima kasih untuk semua hal yang telah kita lalui dan kita lakukan bersama-sama selama 4 tahun ini.
8. Lelaki ku Wahyu Saputra yang selalu memberikan semangat dan selalu membantu dalam proses penyelesaian skripsiku. Yang insya allah sebaai calon imamku. Terima kasih atas bimbingan nya selama ini.

9. Sahabat lelaki, kak galih, Risky Prabowo, Wildan Akbar, dan ardiyansyah terimakasih atas masukan-masukan dan penguatannya atas dukungan dan bimbingannya yang telah diberikan selama ini.
10. Ibu Risnawati, S.Pd selaku Kepala Sekolah SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung beserta dewan guru dan para siswa yang telah membantu memberikan keterangan selama penulis mengadakan penelitian sehingga selesainya skripsi ini.
11. Ibu Eka Yulisa, S.Pd selaku guru mata pelajaran BK di SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung yang menjadi mitra dalam penelitian ini, terimakasih atas bimbingannya selama penelitian ini berlangsung.
12. Siswa siswi SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019 yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
13. Teman-teman KKN kelompok 268 dan kelompok PPL SMP Perintis 2 Bandar Lampung yang telah memberikan support , sukses buat kalian semua
14. Almamater yang saya banggakan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang dari sini saya telah mendapatkan banyak ilmu dan pengalaman sebagai bekal untuk meneruskan perjuangan selanjutnya.
15. Semua pihak yang telah membantu yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, terima kasih banyak atas semuanya.

Penulis berharap semoga karya tulis ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi para pembaca pada umumnya. Semoga usaha dan jasa baik dari Bapak, Ibu, dan

saudara/i sekalian menjadi amal ibadah dan diridhoi Allah SWT, dan mudah-mudahan Allah SWT akan membalasnya, *Aamiin Yaa Robbal 'Aalamiin..*

Bandar Lampung, Oktober 2018
Penulis,

Thalia Nurulita
NPM. 1411080141



DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
RIWAYAT HIDUP.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	15
C. Batasan Masalah	16
D. Rumusan Masalah	16
E. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	17
F. Ruang Lingkup Penelitian	18

BAB II LANDASAN TEORI

A. Konseling Kelompok.....	19
1. Pengertian Konseling kelompok.....	19
2. Tujuan Konseling kelompok	21
3. Asas-asas Konseling kelompok.....	24

4. Komponen Konseling kelompok.....	27
5. Tahap-tahap Dalam Konseling kelompok	30
B. Teknik <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	37
1. Pengertian Teknik <i>CBT</i>	37
2. Tujuan Penggunaan <i>CBT</i>	39
3. Fokus Konseling CBT	40
4. Tahap-Tahap Konseling CBT.....	40
C. Prilaku <i>Bullying</i>	41
1. Pengertian Prilaku <i>Bullying</i>	41
2. Penyebab Prilaku <i>Bullying</i>	43
3. Dampak Akibat <i>Bullying</i>	45
4. Mengatasi Prilaku <i>Bullying</i>	46
D. Prosedur Konseling CBT dalam Prilaku <i>Bullying</i>	48
1. Prosedur Pelaksanaan Konseling CBT	48
E. Penelitian Relevan	51
F. Kerangka Pikir.....	52
G. Hipotesis	54

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	55
B. Desain Penelitian	55
C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	62
D. Populasi dan Sampel.....	65
E. Teknik Pengumpulan Data	67
F. Pengembangan Instrumen	68
G. Tahap Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik CBT	78
H. Teknik Analisis Data	80

BAB IV LAPORAN HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian.....	79
B. Pembahasan	92

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan.....	94
B. Saran.....	95

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam proses kehidupan didunia, pendidikan merupakan hal yang sangat penting dilakukan oleh manusia. *Cater V Good* mengemukakan pendidikan adalah upaya untuk mengembangkan kecakapan individu, baik secara sikap maupun prilaku dalam masyarakat.¹ Pendidikan juga merupakan proses sosial dimana lingkungan yang teroganisir seperti sekolah dan rumah, mampu mempengaruhi seseorang untuk mengembangkan kecakapan sikap prilaku dalam diri sendiri dan bermasyarakat.

Dengan demikian bahwa pendidikan sangat berpengaruh terhadap proses sosial dan lingkungan. Sebab pendidikan dapat mengembangkan dan merubah kecakapan individu baik secara sikap maupun prilaku kearah yang lebih baik dalam bermasyarakat. Pendidikan diharapkan dapat mengembangkan potensi-potensiya agar mencapai pribadi yang bermutu. Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal memberi tugas yang cukup berat diantaranya sebagai fasilitator bagi peserta didik untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya secara optimal.

Diera globalisasi pemerintahan mengupayakan untuk meningkatkan kualitas pendidikan guna menghasilkan manusia yang berkualitas sesuai dengan

¹Bisri Mustofa, Spd, M.Si, *psikologi pendidikan*, cetakan 1 parama ilmu:Yogyakarta, November 2011, h. 7

perkembangan jaman. Pendidikan merupakan suatu yang tidak ternilai bagi individu dan masyarakat. Para peserta didik memandang sekolah sebagai lembaga yang dapat mewujudkan cita-cita mereka, sementara orang tua menaruh harapan kepada sekolah untuk dapat mendidik mereka agar menjadi anak yang pintar, terampil dan berakhlak mulia.

Selain itu pendidikan mempunyai peran yang sangat strategis dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan upaya mewujudkan cita-cita bangsa Indonesia dalam mewujudkan kesejahteraan umum dan mencerdaskan kehidupan bangsa. Pemerintah merumuskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menjelaskan bahwa pendidikan dilakukan agar mendapatkan tujuan yang diharapkan bersama yaitu:

”Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab” (pasal 3 UU RI No 20/2003).²

Dapat disimpulkan bahwa bimbingan yang diberikan kepada manusia bertujuan untuk membantu merubah pola pikir dan juga perilaku manusia dari yang tidak baik menuju pribadi yang lebih baik. Bimbingan dalam rangka mengemukakan pribadi dimaksudkan agar peserta didik mengenal kekuatan dan kelemahan didalam

² Undang-Undang SISDIKNAS (*Sistem Pendidikan Nasional*) UU RI No.20 Tahun 2003(Jakarta : wordpress, 30 September 2010)

dirinya sendiri, serta menerimanya secara positif dan dinamis sebagai pengembangan diri lebih lanjut.

Bimbingan merupakan serangkaian tahapan yang sistematis guna membantu pertumbuhan anak remaja dalam menentukan dan mengarahkan hidupnya sendiri kepada pencapaian tujuan. Konseling merupakan situasi pertemuan tatap muka antara konselor dengan klien (siswa) yang berusaha memecahkan sebuah masalah dengan mempertimbangkannya bersama-sama sehingga klien dapat memecahkan masalahnya berdasarkan penentuan sendiri.³

Dengan demikian tugas dari konselor adalah membantu dan membimbing klien dengan baik ke arah hidup yang lebih baik lagi. Dalam hal ini konseli dibantu untuk memahami diri sendiri, keadaannya masa depan yang dapat ia ciptakan dengan menggunakan potensi yang dimilikinya, demi untuk kesejahteraan pribadi maupun masyarakat. Lebih lanjut konseli dapat belajar bagaimana memecahkan masalah-masalah dan mengemukakan kebutuhan-kebutuhan yang akan datang.

Sebagian anak muda kesulitan menangani begitu banyak perubahan yang terjadi dalam satu waktu dan mungkin membutuhkan bantuan untuk menghadapi bahaya di sepanjang jalan. Masa remaja adalah waktu meningkatnya perbedaan diantara anak muda mayoritas, yang diarahkan untuk mengisi masa dewasa dan

³ Dr. Thohirin. M.Pd, *bimbingan dan konseling disekolah dan madrasah*, (jakarta:fajar interpratama mandiri,2007) h.22

menjadikan produktif, dan minoritas (sekitar satu dari lima) yang akan berhadapan dengan masalah besar.⁴

Dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan sekolah maupun luar sekolah biasanya dalam pergaulan remaja banyak terjadi masalah. Salah satu contoh masalahnya adalah kenakalan remaja misalnya, narkoba, tawuran, *bullying*, seks bebas, dan lain-lain. Perilaku *bullying* merupakan perilaku yang dilakukan terus-menerus. Perilaku *bullying* ini merupakan manifestasi marah terhadap diri sendiri dan pihak lain dalam cara-cara destruktif seperti depresi, adiksi (narkoba, minum-minuman keras, judi), manifestasi fisik (masalah seksual: homo, gay, masalah kesehatan), degradasi perilaku dan perilaku agresif.⁵

Maraknya kasus-kasus kekerasan yang terjadi pada anak-anak usia sekolah saat ini sangat memprihatinkan. Dalam hal ini persoalan peserta didik tidak boleh dibiarkan begitu saja, termasuk perilaku *bullying* peserta didik. Jika perilaku *bullying* tidak diatasi, maka upaya belajar peserta didik tidak dapat berjalan dengan efektif.

Adapun isi ayat yang membahas tentang *bullying* yaitu surat dari An-Nissa ayat 29

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ إِلَّا أَنْ تَكُونَ تِجَارَةً
عَنْ تَرَاضٍ مِّنْكُمْ وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا ﴿٢٩﴾

Artinya : Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu saling memakan harta sesamamu dengan jalan yang batil, kecuali dengan jalan perniagaan yang

⁴ Diane E. papalia, sally wendkos old, dan ruth duskin Feldman, *Human Development*, cetak ke- 2 (Jakarta: kencana,2011) h. 535.

⁵ Ibid h. 558

Berlaku dengan suka sama-suka di antara kamu. dan janganlah kamu membunuh dirimu⁶

Dari ayat diatas dapat dijelaskan adalah bahwa sebagai umat muslim dilarang untuk mencela orang lain, karna dengan cara mencela orang lain maka secara sengaja kita telah mencela diri kita sendiri. Dengan demikian setiap umat muslim saling menjaga sikap dan prilaku terhadap umat muslim lainnya untuk menghilangkan kesan yang tidak baik.

Perilaku *bullying* merupakan ancaman yang serius terhadap perkembangan anak dan merupakan penyebab potensial terhadap kekerasan didalam lingkungan sekolah. *Bullying* pada anak dianggap sebagai bentuk awal dari kekerasan yang lamanya, mengidentifikasi keluarga dan sekolah terjadi dimasa remaja, dan dapat mewujudkan dalam sebagai dua institusi terpenting yang suatu gangguan prilaku serius mempengaruhi predisposisi anak untuk semisal perilaku antisosial.⁷

Bullying yang terjadi dikalangan remaja kini telah menjadi topik utama dalam kehidupan kita sehari-hari baik dalam lingkungan sekolah maupun lingkungan masyarakat. Sebab akhir-akhir ini telah banyak terjadi prilaku *bullying* yang dilakukan oleh kalangan para remaja dan peserta didik. Hal ini membuktikan bahwa sudah banyak adanya korban dari prilaku *bullying*.

Prilaku ini kurang mendapat perhatian, bahkan ada pihak-pihak yang tidak menganggapnya sebagai hal yang serius. Veenstra Et Al berbicara bahwa *bullying*

⁶ Al-qur'an dan Terjemahan Revisi Terbaru 2014

⁷Nurul Hidayati, *bullying pada anak; analisis dan alternative solusi*, diakses dari <http://journal.unair.ac.id/filterPDF/artikel%205-14-1.pdf> pada tgl 22 maret 2018

menimbulkan ancaman serius terhadap perkembangan yang sehat selama masa sekolah. Pelaku *bullying* (disebut *bully*) bersiko tinggi terlibat dalam kenakalan remaja, kriminalitas dan penyalahgunaan alkohol. Konsekuensi negatif dalam jangka panjang juga terjadi pada korban *bullying* (disebut *victim*) dimana secara umum korban bersiko tinggi mengalami depresi dan harga diri yang rendah saat masa dewasa. *Bullying* diantara anak-anak dan remaja merupakan masalah penting yang mempengaruhi kesejahteraan dan fungsi prikososial.⁸

Sebagaimana diketahui bahwa perlu adanya lagi perhatian yang lebih khusus untuk perilaku *bullying* yang terjadi dikalangan anak-anak dan remaja. Hal ini dapat menimbulkan dampak buruk bagi pelaku maupun korban di kehidupan masa depannya disaat mereka tumbuh dewasa. Maka sekolah dapat membantu untuk merubah karakter dan perilaku yang tidak baik menjadi lebih baik pada peserta didik.

Bullying adalah serangkaian aksi negatif yang seringkali agresif dan manipulatif yang dilakukan oleh satu/lebih orang terhadap orang lain/beberapa orang selama kurun waktu tertentu bermuatan kekerasan dan melibatkan ketidakseimbangan kekuatan. Pelaku biasanya mencuri-curi kesempatan dalam melakukan aksinya dan bermaksud membuat orang lain merasa tidak nyaman/terganggu, sedangkan korban biasanya juga menyadari bahwa aksi ini akan berulang menyimpannya.

Bullying dapat berbentuk fisik, seperti pukulan, tendangan, tamparan, dorongan, serta serangan fisik lainnya. Yang berbentuk secara non fisik, bullying

⁸Sugariyanti, *Perilaku Bullying Pada Anak Dan Remaja*,
file:///C:/Users/User/Downloads/10-19-1PB.pdf (diakses pada tgl 20 maret 2018)

dapat dilakukan secara verbal dan nonverbal, ejekan, panggilan dengan sebutan tertentu, ancaman, penyebaran gosip, perkataan yang mempermalukan tergolong aksi verbal. Ekspresi wajah yang tidak menyenangkan dan bahasa tubuh yang mengancam merupakan aksi nonverbal yang dilakukan secara langsung. Sedangkan pengabaian, penyingkiran dari kelompok, serta pengiriman pesan tertulis yang bernada mengganggu, dan merebut pacar, termasuk aksi nonverbal secara tidak langsung.⁹

Selanjutnya, pelaku dicirikan memiliki lebih banyak masalah perilaku yaitu hiperaktif, impulsivitas, dan sering melakukan masalah dibandingkan dengan anak-anak umum biasanya yang tidak melakukan bully. Dalam *bullying* relasional ini kita mengungkapkan bahwa itu anak-anak yang merupakan pengganggu (pelaku) yang sehat secara fisik sehat, senang pergi sekolah, memiliki sedikit absensi dari sekolah, memiliki sedikit masalah perilaku dalam hal hiperaktif dan masalah perilaku, tetapi ditandai oleh prososial perilaku rendah.¹⁰

Banyak sekali faktor penyebab mengapa seseorang berbuat *bullying*. Pada umumnya perilaku ini sering terjadi karena, pelaku saat ini kemungkinan besar adalah korban dari pelaku *bullying* sebelumnya. Ketika menjadi korban mereka membentuk skema kognitif yang salah bahwa *bullying* bisa dibenarkan. *Bullying* juga terjadi karena ingin mewujudkan bahwa ia memiliki kekuatan, atau ingin mendapat kepuasan, dan iri hati. Peserta didik korban *bullying* akan mengalami permasalahan kesulitan

⁹ Sucipto, *Bullying dan Upaya Meminimalisasikannya*, diakses dari <https://www.google.co.id/search?q=jurnal+tentang+bullying&oq=jurnal+tentang+bullying&aqs=chrome..69i57j0l5.10302j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8> pada tanggal 20 Maret 2018

¹⁰ Sarah Woods, Dieter Wolke, *Direct and relational bullying among primary school children and academic achievement*, Journal of School Psychology: Desember 2003

dalam membina hubungan interpersonal dengan orang lain dan jarang datang ke sekolah. Akibatnya, korban *bullying* ketinggalan pelajaran dan sulit berkonsentrasi dalam belajar sehingga hal tersebut mempengaruhi kesehatan fisik dan mental baik dalam jangka pendek dan jangka panjang.¹¹

Pada korban *bullying* ini mereka biasanya memiliki keluarga yang lebih menghukum, bermusuhan, dan kasar. Sebaliknya dengan keluarga pelaku *bullying* mereka sering memiliki orang tua yang otoriter, kontribusi keterlibatan orang tua yang rendah membuat secara signifikan dan independen terhadap perilaku *bullying* pada remaja.¹²

Perilaku *bullying* dapat menghancurkan semangat dan motivasi siswa dan terutama menciptakan situasi yang tidak nyaman untuk belajar. Karena perilaku *bullying* ini perlu mendapatkan pemahaman dan perhatian lebih lanjut. Jika masalah perilaku *bullying* ini dibiarkan, maka peserta didik akan merasa terisolir dari pergaulan, prestasi akademik merosot, ketakutan bahkan bisa menyebabkan peserta didik berhenti sekolah.

Sebagaimana Allah SWT berfirman dalam surat Al-Hujurat Ayat 11 yang berbunyi :

¹¹ Ariefa efianingrum, mengurai Akar Kekerasan (*Bullying*) di Sekolah, Jurnal Dinamika, <https://anzdoc.com/mengurai-akar-kekerasan-bullying-di-sekolah-oleh-arief-efia.html> (diakses pada tgl 18 maret 2018)

¹² Thormod Idsoe, Elin Solli, and Elena Maria Cosmovici, *Social Psychological Processes in Family and School: More Evidence on Their Relative Etiological Significance for Bullying Behavior*, Norway:2008 di akses pada tgl 29 mei 2018

يَتَأْتِيهِمُ الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَسْخَرُونَ مِنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِنْ
 نِسَاءِ عَسَىٰ أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ
 الْأَسْمَاءُ لِلْفُسُوقِ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ ﴿١٣﴾

Artinya : *Hai orang-orang yang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki merendahkan kumpulan orang laen, boleh jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. Dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan lainnya, boleh jadi yang direndahkan itu lebih baik. Dan janganlah suka mencela dirimu sendiri dan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. Seburuk-buruknya panggilan adalah (panggilan) yang sesudah iman dan barang siapa yang tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim.*¹³

Untuk itu, sudah sepatutnya setiap muslim saling menjaga satu sama lain baik dari kejahatan lisan (mengolok-olok, memanggil bukan dengan namanya, mengungkit-ngungkit pemberian, dll) dan tangannya (kesemana-menaan, mencuri, merampok, dll). Perilaku seperti ini adalah perilaku seorang muslim sejati seperti yang Rasulullah saw sabdakan, “*Muslim adalah orang yang menyelamatkan semua orang muslim dari lisan dan tangannya. Dan Muhajir adalah orang yang meninggalkan segala larangan Allah*”. (HR. Bukhari nomor 10).¹⁴

Dari ayat di atas sudah sangat jelas bahwa kita semua itu memiliki derajat yang sama di mata Allah SWT, sehingga kita tidak boleh melakukan *bullying* karena belum tentu yang direndahkan oleh kita itu lebih buruk dari kita bahkan malah orang

¹³ Al-qur'an dan Terjemahan Revisi Terbaru (4 november 2014)

¹⁴ Ibid h. 2

yang kita bully itu lebih baik dari kita. Ukuran tinggi derajat seseorang dalam pandangan islam bukan ditentukan oleh nenek moyangnya, kebangsaannya, warna kulit, bahasa, dan jenis kelamin yang berbau rasialis. Kualitas dan tinggi derajat seseorang ditentukan oleh ketaqwaannya.

Dampak bagi korban intimidasi adalah perasaan cemas, takut dan bahkan depresi. Salah satu metode yang dianggap efektif untuk menurunkan kecemasan adalah Group Cognitive Behavior Therapy (GCBT) dan efektivitas kecemasan ini Penurunan dipengaruhi oleh harga diri seseorang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meninjau keefektifan penerapan GCBT dalam mengurangi kecemasan terhadap korban intimidasi dalam menghadapi subjek intimidasi dan juga untuk mengetahui perbedaan menurunkan kecemasan terhadap pelaku bullying dari korban yang memiliki diri tinggi dan rendah menghargai. Perilaku *bullying* harus ditangani tidak hanya bagi pelaku tapi juga bagi pihak korban. Hal ini merupakan tanggung jawab berbagai pihak dalam mengatasinya. Peranan sekolah sebagai institusi pendidikan sangat dibutuhkan, mengingat bahwa tindakan *bullying* sebagian besar terjadi disekolah. Guru Bimbingan Konseling sebagai komponen utama dalam sekolah dapat berperan dalam mengatasi *bullying*.¹⁵

Upaya dalam menurunkan dampak bullying pada peserta didik adalah dengan pelaksanaan Bimbingan dan Konseling, salah satunya dengan konseling kelompok. Untuk mencapai tujuan bimbingan sebagaimana diatas, digunakan pendekatan

¹⁵ Kartini Kartono, *Bimbingan Dan Dasar-Dasar Pelaksanaannya*, Jakarta : Rajawali 1985, h. 9.

kelompok dengan memanfaatkan berbagai teknik dan media bimbingan. Oleh karena itu, kegiatan bimbingan selalu berorientasi pada pandangan bahwa individu merupakan pribadi yang unik, dengan segala ciri dan karakteristik yang berbeda dengan individu lain.¹⁶

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung pada tanggal 2 febuari 2018 dengan Ibu Eka Yulisa, S.Pd., mengemukakan hasil sebagai berikut:

” Bahwa setiap peserta didik mempunyai sikap yang berbeda-beda, baik deangan Bapak dan Ibu guru maupun dengan teman-temannya. Peserta didik terbilang masih sangat minim tentang bahaya dari *bullying*. Dikelas tersebut masih suka terjadinya prilaku *bullying*, baik dari segi fisik maupun non fisik. Dari beberapa peserta didik di kelas VIII ada satu anak peserta didik yang sering mendapatkan perlakuan *bullying* didalam kelas. Satu korban anak ini biasanya sering mendapatkan perlakuan *bullying* verbal, yakni sering menerima ejekan-ejekan dari teman-teman sekelasnya. Dari pengakuan salah satu teman di kelasnya bahwa korban memiliki sikap yang rendah sosial terhadap teman lainnya. Bahkan didalam kelas dia lebih senang menyendiri dibandingkan berkumpul dengan teman yang lainnya. Kami guru BK disini berupaya untuk memberi penekanan kepada seluruh keluarga besar di SMP PERINTIS 2 ini untuk tetap selalu menyayangi, menghargai, dan saling bekerja sama dalam pencapaian potensi dan prestasi belajar peserta didik, dan selalu berperilaku sabar dan penuh keiklasan dalam membimbing peserta didik”.¹⁷

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu peserta didik kelas VIII mengemukakan sebagai berikut:

” Saya (DSR), merasa bahwa saya sering menjadi bahan perlakuan *bullying* oleh teman-teman saya dikelas, perlakuan yang sering saya terima salah satu nya adalah dihina, dikucilkan, bahkan dijauhkan dari teman dikelas. Saya merasa sedih, karna sudah tidak ada yang peduli dengan saya. Tetapi meskipun saya diperlakukan seperti itu saya masih mempunyai tekad untuk tetap rajin untuk masuk kesekolah.

¹⁶ Jamal Ma'mur Asmani, *Panduan Efektifitas Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*, Jogjakarta : diva press 2010, h. 115.

¹⁷ Eka Yulisa S.Pd., Guru SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung, wawancara guru BK, tanggal 30 Januari 2018.

Saya tidak peduli dengan perlakuan mereka terhadap saya, yang saya perdulikan hanyalah kedua orang tua saya. Maka dari itu saya harus memenuhi tanggung jawab saya sebagai anak kepada kedua orang tua saya”.¹⁸

Berdasarkan hasil pra penelitian dengan guru Bimbingan dan Konseling dikemukakan bahwasanya terdapat beberapa perilaku *bullying* cenderung dilakukan oleh kelas VIII D SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung dibandingkan dengan kelas yang lain, ada beberapa bentuk perilaku *bullying* yang terjadi terhadap 33 peserta didik VIII SMP Perintis 2 Bandar Lampung sebagai berikut:



¹⁸ Peserta didik, kelas VIII PERINTIS 2 Bandar Lampung, wawancara peserta didik, Tanggal 2 Febuari 2018

Tabel 1
Data Permasalahan Tentang Prilaku *Bullying* Pada Peserta Didik
Kelas VIII D di SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung

No	Nama Peserta Didik	Bentuk Prilaku <i>Bullying</i>		
		<i>Bullying Fisik</i>	<i>Bullying Verbal</i>	<i>Bullying relasional</i>
		Mendorong, memukul, menendang, dan mencekik	Menghina dan mencaci	Mengucilkan, mengabaikan, dan mengintimidasi
1	Konseli 01	√	√	—
2	Konseli 02	—	√	—
3	Konseli 03	√	√	√
4	Konseli 04	√	√	√
5	Konseli 05	—	√	—
6	Konseli 06	—	√	√
7	Konseli 07	√	√	√
8	Konseli 08	—	√	—
9	Konseli 09	√	√	—
10	Konseli 10	—	√	√
11	Konseli 11	√	√	—
12	Konseli 12	—	√	—
13	Konseli 13	—	√	√
14	Konseli 14	—	√	—
15	Konseli 15	√	√	—
16	Konseli 16	—	√	—
17	Konseli 17	—	√	—
18	Konseli 18	—	√	√
19	Konseli 19	√	√	—
20	Konseli 20	—	√	—
Jumlah		8	20	7

Sumber : hasil data pra penelitian peserta didik kelas VIII D SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung.¹⁹

Berdasarkan hasil tabel 1 di atas, dari peserta didik di kelas VIII D terdapat 20 peserta didik yang memperlihatkan prilaku *bullying*, diantaranya 3 peserta didik melakukan *bullying* fisik, *bullying* verbal, dan *bullying* relasional, 5 peserta didik yang melakukan *bullying* fisik dan *bullying* verbal, 4 peserta didik yang melakukan *bullying* verbal dan *bullying* relasional, dan 6 peserta didik yang hanya melakukan *bullying* verbal saja

¹⁹ Hasil pra Penelitian di Kelas VIII D SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung

Jika dilihat dari data diatas, dapat diketahui bahwa kesadaran peserta didik terhadap perilaku *bullying* sangatlah minim karena di antaranya peserta didik masih melakukan perilaku *bullying*. Dengan demikian, perlu adanya tindakan untuk memerangi kekerasan dengan memberikan teknik CBT dalam mengurangi perilaku *bullying*. Sehingga peserta didik memiliki kesadaran untuk menghentikan tindak kekerasan atau *bullying*.

Adanya perilaku *bullying* pada peserta didik dan penerapan konseling CBT di SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung mendorong peneliti untuk meneliti lebih dekat dan mendetail tentang pelaksanaan konseling CBT dalam mengatasi perilaku *bullying* peserta didik. Karna setiap peserta didik melakukan perilaku *bullying* memiliki latar belakang atau penyebab yang berbeda-beda, maka perlu adanya penelitian yang mendetail dan intensif tentang konseling CBT untuk mengatasi perilaku *bullying* tersebut. Dalam lingkungan sekolah di SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung bahwa pihak sekolah selama ini masih memberikan hukuman, memberikan peringatan dan nasihat kepada peserta didiknya. Dengan adanya pemberian teknik CBT ini para peserta didik yang menjadi pelaku *bullying* dapat diterapi dengan terknik *cognitive behavior therapy* tersebut. Teknik ini sangat cocok dipakai untuk pelaku *bullying*, karena dengan teknik behavior ini yang dapat dirubah adalah pola pikir dan perilaku seseorang dari yang negatif ke arah positif.

Cognitive behavior therapy dalam penelitian ini dapat diharapkan mengurangi perilaku *bullying* dengan cara memberikan treatment ini. CBT mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa

lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat. CBT membantu menyalurkan berpikir, merasa dan bertindak. Dengan demikian hal tersebut diharapkan berpengaruh terhadap menurunnya gejala perilaku *bullying* yang ada dalam diri siswa dan secara tidak langsung dapat membantu peserta didik yang menerima perilaku *bullying* agar tidak mendapatkan perilaku *bullying* lagi dari teman-temannya.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "efektifitas konseling CBT (cognitive behavior therapy) dalam mengurangi perilaku *bullying* pada peserta didik di SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung pada tahun ajaran 2018/2019.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah diatas, maka masalah yang ada dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Terdapat 20 peserta didik yang melakukan tindakan *bullying* dalam bentuk *bullying* verbal, *bullying* fisik, dan *bullying* psikis.
2. Terdapat 3 peserta didik yang melakukan tindakan *bullying* verbal, fisik, dan relasional
3. Terdapat 5 peserta didik yang melakukan tindakan *bullying* fisik dan verbal.
4. Terdapat 4 peserta didik yang melakukan tindakan *bullying* verbal dan relasional.
5. Terdapat 6 peserta didik yang hanya melakukan *bullying* verbal saja.

6. Belum diterapkannya layanan konseling kelompok dengan teknik CBT (*cognitive behavioral therapy*) untuk mengurangi perilaku *bullying* peserta didik SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung.

C. Batasan Masalah

Agar tidak terjadi kesalahan dalam mencapai tujuan yang diharapkan, maka peneliti membatasi permasalahan penelitian sebagai berikut:

1. Penelitian hanya dilakukan pada peserta didik kelas VIII yang memiliki tingkat perilaku *bullying* yang lebih tinggi di bandingkan dengan kelas lain, di SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung.
2. Penelitian ini menggunakan konseling kelompok dengan teknik CBT (*cognitive behavior therapy*) untuk mengurangi perilaku *bullying*.

D. Rumusan Masalah

Masalah dalam penelitian adalah kajian pokok dari suatu kegiatan penelitian yang diperoleh dari berbagai sumber. Setelah diidentifikasi dan dipilih, maka masalah tersebut harus dirumuskan. Dari rumusan masalah tersebut dapat menghasilkan topik penelitian, atau judul dari penelitian. Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut :

”Bagaimana efektivitas konseling CBT dalam mengurangi perilaku *bullying* pada peserta didik di SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung”?

E. Tujuan dan kegunaan penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah :

1. Tujuan umum untuk mengetahui pengaruh pelaksanaan konseling kelompok dalam teknik CBT dalam mengurangi perilaku *bullying* peserta didik.
2. Tujuan khusus untuk mengurangi perilaku *bullying* peserta didik sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik CBT.

Adapun kegunaan penelitian ini adalah :

1. Bagi peserta didik hasil penelitian ini diterapkan tidak melakukan perilaku *bullying* di sekolah.
2. Bagi guru BK hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan dalam upaya mengatasi perilaku *bullying* peserta didik.
3. Bagi sekolah hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan pertimbangan untuk meningkatkan pelaksanaan program bimbingan dan konseling di sekolah terutama dalam mengatasi perilaku *bullying* peserta didik.
4. Bagi peneliti diharapkan dapat dijadikan sebagai sumbang pikiran bagi peningkatan kualitas atau kompetensi pribadi guru (staf ahli) bimbingan konseling untuk melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini agar penelitian ini lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang ditetapkan, diantaranya adalah :

1. Ruang lingkup ilmu

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup ilmu Bimbingan dan Konseling individu

2. Ruang lingkup objek

Ruang lingkup objek dalam penelitian ini adalah efektivitas konseling CBT dalam mengurangi perilaku *bullying* peserta didik.

3. Ruang lingkup subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung.

4. Ruang lingkup wilayah

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Bimbingan dan Konseling

1. Pengertian Bimbingan dan Konseling

Bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa. Agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri, dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.

Bantuan itu diberikan kepada individu, baik perseorangan maupun kelompok. Sasaran pelayanan bimbingan adalah orang yang diberi bantuan, baik orang secara individual secara kelompok. Pemecahan masalah dalam bimbingan dilakukan oleh dan atas kekuatan klien sendiri. Dalam kaitan ini, tujuan bimbingan adalah memperkembangkan kemampuan klien (orang yang dibimbing) untuk dapat mengatasi sendiri masalah-masalah yang dihadapinya, dan akhirnya dapat mencapai kemandirian.

Bimbingan dilaksanakan dengan menggunakan berbagai bahan, interkasi, nasehat, ataupun gagasan, serta alat-alat tertentu baik yang berasal dari klien sendiri, konselor maupun dari lingkungan. Bahan-bahan yang berasal dari klien sendiri

berupa masalah-masalah yang sedang dihadapi, data tentang kekuatan-kekuatan dan kelemahan-kelemahannya, serta sumber-sumber yang dimilikinya. Sedangkan bahan-bahan yang berasal dari lingkungan nya dapat berupa informasi tentang pendidikan, jabatan, keadaan sosial-budaya dan latar belakang kehidupan keluarga dan lain lain. Interaksi dimaksudkan suasana hubungan antara orang yang satu dengan orang yang lainnya. Dalam interkasi ini dapat berkembang dan dipetik hal-hal yang menguntungkan bagi individu yang dibimbing. Alat-alat dapat berupa sarana penunjang yang dapat lebih memperlancar atau mempercepat proses pencapaian suatu tujuan.

Dalam wawancara konseling itu klien mengemukakan masalah-masalah yang sedang dihadapinya kepada konselor, dan konselor menciptakan suasana hubungan yang baik dan akrab dengan menerapkan prinsip-prinsip dan teknik-teknik wawancara konseling sedemikian rupa, sehingga masalahnya itu terjelajahi segenap seginya dan pribadi klien teangsang untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapinya dengan menggunakan kekuatannya sendiri. Proses konseling pada dasarnya adalah usaha menghidupkan dan mendayagunakan secara penuh fungsi-fungsi yang minimal secara potensial organismik ada pada diri klien itu. Jika fungsi ini berjalan dengan baik dapat diharapkan dinamika hidup klien akan kembali berjalan dengan wajar dan mengarah kepada tujuan yang positif.¹

¹ Prof. Dr.H. Prayitno, M.Sc.Ed., Drs. Erman Amti,*dasar-dasar bimbingan dan konseling*,(Jakarta:rineka cipta)

Konseling adalah upaya bantuan yang diberikan seorang pembimbing yang terlatih dan berpengalaman, terhadap individu-individu yang membutuhkannya, agar individu tersebut berkembang potensinya secara optimal, mampu mengatasi masalahnya, dan mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang selalu berubah.²

2. Pengertian Layanan Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah salah satu bentuk teknik bimbingan. Winkel menjelaskan konseling kelompok merupakan pelaksanaan proses konseling yang dilakukan antara seorang konselor profesional dan beberapa klien sekaligus dalam kelompok kecil. Gazda juga mengemukakan konseling kelompok merupakan hubungan antara beberapa konselor dan beberapa klien yang berfokus pada pemikiran dan tingkah laku yang disadari.³ Konseling kelompok merupakan pemberian bantuan yang dilakukan konselor terhadap individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan menangani masalah.

Selanjutnya praitno menjelaskan konseling kelompok adalah layanan yang mengikuti sejumlah peserta dalam membentuk kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok dengan mengaktifkan dinamika kelompok guna membalas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan, pribadi yang menjadi

² Prof. Dr. Sofyan S. Willis, *konseling individual teori dan praktek*, (bandung: juni 2013) alfabeta bandung. Hal .18

³ Namora Lumongga Lubis, *memahami dasar-dasar konseling*, (Jakarta : Kencana, 2011),h. 198.

peserta kegiatan kelompok.⁴ Konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan. Konseling kelompok bersifat memberi kesempatan, dorongan, juga pengarahan kepada individu-individu yang bersangkutan untuk mengubah sikap dan prilakunya selaras dengan lingkungannya.⁵

Berdasarkan pengertian konseling kelompok diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah upaya pemberian bantuan terhadap in dividu untuk mengembangkan suatu kemampuan, pencegahan dalam menangani masalah.

3. Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Secara umum layanan konseling kelompok bertujuan untuk megembangkan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta didik. Secara lebih khusu, bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang efektif, yakni meningkatkan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun non verbal peserta didik.⁶

Kesuksesan layanan konseling kelompok sangat dipengaruhi sejauh mana tujuan yang akan dicapai dalam layanan konseling kelompok yang diselenggarakan.

⁴ Prayitno, Sri, Layanan konseling, layanan bimbingan kelompok, konseling kelompok, Padang, jurusan bimbingan dan konseling fakultas ilmu dan pendidikan universitas negeri Padang, 2004, h. 1.

⁵ Achmad Juntika, *Opcit*, h. 24.

⁶ Dewa Ketut Sukardi, *Proses Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*, Jakarta, Rineka Cipta, 2008, h. 78

Menurut Prayitno, tujuan dalam konseling kelompok terdapat tujuan umum dan tujuan khusus.

a. Tujuan Umum

Tujuan umum dari konseling kelompok adalah berkembangnya sosialisasi peserta didik, khususnya kemampuan komunikasi anggota kelompok. Selain tujuan tersebut yaitu untuk mengentaskan masalah peserta didik dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

b. Tujuan Khusus

Konseling kelompok bermaksud membahas topik-topik umum yang telah ditentukan oleh pemimpin kelompok. Secara khusus konseling kelompok bertujuan untuk.

- 1) Melatih mengemukakan pendapat dihadapan anggotanya
- 2) Melatih peserta didik dapat bersikap terbuka didalam kelompok
- 3) Melatih peserta didik untuk dapat membina keakraban bersama anggota dalam kelompok khususnya dan teman diluar anggota kelompok pada umumnya
- 4) Melatih peserta didik untuk mengendalikan diri dalam kegiatan kelompok
- 5) Melatih peserta didik untuk dapat bersikap tengganga rasa dan betoleransi dengan orang lain
- 6) Melatih peserta didik memperoleh keterampilan sosial
- 7) Membantu peserta didik mengenali dan memahami dirinya dalam hubungan dengan orang lain.

- 8) Melatih peserta didik untuk menjalin hubungan dalam situasi kelompok dan dapat menumbuhkan daya kreatif peserta didik.⁷

4. Asas-Asas Yang Digunakan Dalam Konseling Kelompok

Dalam penyelenggaraan pelayanan konseling kelompok terdapat asas-asas yang diperlukan untuk memperlancar pelaksanaan dan lebih menjamin keberhasilan kegiatan konseling kelompok sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Menurut Prayitno, asas yang digunakan dalam pelaksanaan konseling kelompok yaitu:

1) Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan adalah segala sesuatu yang dibicarakan klien kepada konselor tidak boleh disampaikan kepada orang lain, atau lebih-lebih hal atau keterangan yang tidak boleh atau tidak layak diketahui orang lain. Asas kerahasiaan ini merupakan asas kunci dalam usaha bimbingan dan konseling.

2) Asas Kesukarelaan

Asas kesukarelaan adalah proses bimbingan dan konseling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dari pihak si terbimbing atau klien, maupun dari pihak konselor. Klien diharapkan secara suka dan rela tanpa ragu-ragu ataupun merasa terpaksa, menyampaikan masalah yang dihadapinya, serta mengungkapkan segenap fakta, data, dan seluk-beluk berkenaan dengan masalahnya itu kepada konselor, dan konselor juga hendaknya dapat memberikan bantuan dengan tidak terpaksa, atau dengan kata lain konselor memberikan bantuan dengan ikhlas.

⁷ Prayitno, Op Cit h. 55

3) Asas Keterbukaan

Asas keterbukaan adalah dalam pelaksanaan bimbingan konseling sangat diperlukan suasana keterbukaan, baik keterbukaan dari konselor maupun keterbukaan dari klien. Keterbukaan ini bukan hanya sekedar bersedia menerima saran-saran dari luar, malahan lebih dari itu, diharapkan masing-masing pihak yang bersangkutan bersedia membuka diri untuk kepentingan pemecahan masalah.

4) Asas kekinian

Asas kekinian adalah masalah individu yang ditanggulangi ialah masalah-masalah yang sedang dirasakan bukan masalah yang sudah lampau, dan juga bukan masalah yang mungkin akan dialami di masa yang akan datang. Apabila ada hal-hal tertentu yang menyangkut masa lampau dan/ atau masa yang akan datang yang perlu dibahas dalam upaya bimbingan yang sedangkan diselenggarakan itu, pembahasan tersebut hanyalah merupakan latar belakang dan/atau latar depan dari masalah yang dihadapi sekarang, sehingga masalah yang sedang dialami dapat terselesaikan.

5) Asas Kemandirian

Asas kemandirian adalah pelayanan bimbingan dan konseling bertujuan menjadikan si terbimbingan dapat berdiri sendiri, tidak tergantung pada orang lain atau tergantung pada konselor, individu yang dibimbing setelah dibantu diharapkan dapat mandiri dengan ciri-ciri pokok sebagai berikut :

- a) Mengetahui diri sendiri dan lingkungan sebagaimana adanya
- b) Menerima diri sendiri dan lingkungan secara positif dan dinamis
- c) Mengambil keputusan untuk dan oleh diri sendiri

- d) Mengarahkan diri sesuai dengan keputusan itu, dan
- e) Mewujudkan diri secara optimal sesuai dengan potensi, minat dan kemampuan-kemampuan yang dimilikinya.

6) Asas Kegiatan

Asas kegiatan adalah usaha bimbingan dan konseling tidak akan memberikan buah yang berarti bila klien tidak melakukan sendiri kegiatan dalam mencapai tujuan bimbingan dan konseling.

7) Asas kedinamisan

Asas kedinamisan adalah usaha pelayanan bimbingan dan konseling menghendaki terjadinya perubahan pada diri klien, yaitu perubahan tingkah laku kearah yang lebih baik. Perubahan itu tidaklah sekedar mengulang hal yang sama, yang bersifat menonton, melainkan perubahan yang selalu menuju ke suatu pembaruan, sesuatu yang lebih maju, dinamis sesuai dengan arah perkembangan klien yang dikehendaki.

8) Asas keterpaduan

Asas keterpaduan adalah pelayanan bimbingan dan konseling berusaha memadukan sebagai aspek kepribadian klien. Sebagaimana diketahui individu memiliki berbagai aspek kepribadian yang kalau keadaanya tidak seimbang, serasi dan terpadu justru akan menimbulkan masalah.

9) Asas Kenormatifan

Asas kenormatifan adalah usaha bimbingan dan konseling tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku, baik ditinjau dari norma agama, norma adat, norma hukum/negara, norma ilmu, maupun kebiasaan sehari-hari.

10) Asas Keahlian

Asas keahlian adalah usaha bimbingan konseling diperlukan asas keahlian secara teratur dan sistematis dengan menggunakan prosedur, teknik dan alat (instrumentasi bimbingan dan konseling) yang memadai.

11) Asas Alih Tangan

Asas alih tangan adalah dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling asas alih tangan jika konselor sudah mengerahkan segenap kemampuan untuk membantu individu, namun individu yang bersangkutan belum dapat terbantu sebagaimana yang diharapkan, maka konselor dapat mengirim individu tersebut kepada petugas atau badan yang lebih ahli.⁸

5. Komponen Dalam Layanan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok akan tercipta apabila memperhatikan komponen-komponen pendukung dalam pelaksanaan konseling kelompok menurut Prayitno terdapat komponen penting dalam pelaksanaan konseling kelompok. Adapun komponen-komponen yang terdapat pada layanan konseling kelompok yaitu pemimpin kelompok dan anggota kelompok.

a. Pemimpin Konseling Kelompok

Pemimpin kelompok merupakan komponen yang penting dalam kegiatan konseling kelompok. Dalam hal ini pemimpin bukan saja mengarahkan perilaku anggota sesuai dengan kebutuhan melainkan juga harus tanggap terhadap segala

⁸Prayitno, Erman Amti, *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*, PT Rineka Cipta, Jakarta, 2009, h. 114-120.

perubahan yang berkembang dalam kelompok tersebut. Dalam hal ini menyangkut adanya peranan pemimpin konseling kelompok, serta fungsi pemimpin kelompok.

Adapun peranan pemimpin konseling kelompok menurut Prayitno adalah sebagai berikut:

- 1) Pemimpin konseling kelompok dapat memberi bantuan, pengarahan, ataupun campur tangan terhadap kegiatan konseling kelompok.
- 2) Pemimpin konseling kelompok memusatkan perhatian pada suasana perasaan yang berkembang dalam konseling kelompok itu baik perasaan anggota tertentu atau keseluruhan anggota.
- 3) Jika anggota itu kurang menjurus kearah yang dimaksudkan maka pemimpin konseling kelompok perlu memberikan arah yang dimaksudkan
- 4) Pemimpin konseling kelompok juga memberikan tanggapan (umpan balik) tentang hal yang terjadi dalam konseling kelompok baik yang bersifat isi maupun proses kegiatan konseling kelompok; pemimpin konseling kelompok diharapkan mampu mengatur jalannya “lalulintas” kegiatan konseling kelompok
- 5) Sifat kerahasiaan dari kegiatan konseling kelompok itu dengan segenap isi dan kejadian-kejadian yang timbul di dalamnya juga menjadi tanggung jawab pemimpin konseling kelompok.

b. Anggota konseling kelompok

Keanggotaan merupakan unsur pokok dalam proses kehidupan konseling kelompok, dapat dikatakan bahwa tidak ada anggota yang tidak mungkin ada sebuah kelompok. Untuk keanggotaan konseling kelompok yang ideal adalah 6 orang

meskipun pada umumnya anggota berjumlah antara 4-10 orang. Kegiatan atau kehidupan konseling kelompok itu sebagian besar diasakan atas peranan anggotanya.

Adapun peranan anggota konseling kelompok menurut Prayitno antara lain:

- 1) Membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungan antara anggota konseling kelompok
- 2) Mengurahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri kegiatan konseling kelompok
- 3) Berusaha yang dilakukan itu membantu tercapainya tujuan bersama membantu tersusunnya aturan konseling kelompok dan berusaha memenuhinya dengan baik dan benar-benar berusaha secara efektif ikut serta dalam seluruh kegiatan konseling kelompok.

Dengan adanya hal tersebut maka tanggung jawab anggota dalam kegiatan proses layanan konseling kelompok dapat meliputi:

- 1) Menghindari pertemuan secara teratur, menempati waktu, mengambil resiko akibat dari proses kelompok
- 2) Bersedia berbicara mengenai diri sendiri, memberikan balikan kepada anggota konseling kelompok lain dan memelihara kerahasiaan.

c. Dinamika konseling kelompok

Dinamika layanan konseling kelompok adalah suasana konseling kelompok yang hidup, ditandai oleh semangat bekerja sama antar anggota konseling kelompok untuk mencapai tujuan konseling kelompok. Dalam suasana seperti ini anggota

konseling kelompok menampilkan dan membuka diri serta memberi sumbangan bagi suksesnya kegiatan konseling kelompok.

Prayitno mengemukakan secara khusus dinamika layanan konseling kelompok dapat dimanfaatkan untuk pemecahan masalah pribadi para anggota konseling kelompok itu difokuskan pada pemecahan masalah pribadi yang dimaksudkan. Melalui dinamika layanan konseling kelompok yang berkembang masing-masing anggota konseling kelompok akan menyumbang baik langsung maupun tidak langsung proses pemecahan masalah pribadi tersebut. Dengan demikian dinamika kelompok merupakan jiwa yang menghidupkan dan menghidupi suatu kelompok.⁹

6. Tahap – Tahap Kegiatan Layanan Konseling Kelompok

Kegiatan konseling kelompok tidak akan berjalan secara efektif dan efisien tanpa didukung tahap-tahap perkembangan kegiatan kelompok. Jika setiap tahap dapat dilaksanakan dengan baik, dapat diketahui bahwa pelaksanaan kegiatan konseling kelompok sudah berjalan dengan baik dan sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan. Sebelum diselenggarakan konseling kelompok, ada beberapa tahap yang perlu dilaksanakan terlebih dahulu. Tahap penyelenggaraan konseling kelompok menjadi 4 tahapan, yaitu :

⁹ Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*, (padang, Ghalia Indonesia, 1995), h. 21.

a. Tahap Pembentukan

Tahap pembentukan merupakan persiapan pelaksanaan konseling pada tahap ini terutama saat pembentukan kelompok, dilakukan dengan seleksi anggota. Ketentuan penting yang mendasar pada tahap ini adalah :

1. Adanya minat bersama (Common Interest), dikatakan demikian jika secara potensial anggota itu memiliki kesamaan masalah dan perhatian yang akan dibahas.
2. Suka rela atau inisiatifnya sendiri, karena hal ini berhubungan dengan hak pribadi siswa.
3. Adanya kemauan berpartisipasi didalam proses kelompok.
4. Mampu berpartisipasi didalam kelompok.

b) Tahap Peralihan

Tujuan tahap ini adalah membangun rasa saling percaya yang mendorong anggota menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal. Konselor pun memahami karakteristik dan dinamika kelompok yang terjadi pada tahap transisi. Peran konselor pada tahap ini adalah:

1. Menjelaskan kembali kegiatan konselor kelompok.
2. Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut.
3. Mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagai belum siap untuk memasuki suasana tersebut.

c) Tahap kegiatan

Tahap ini mengetaskan masalah pribadi anggota kelompok. Kegiatan ini meliputi setiap kelompok mengemukakan masalah pribadi yang perlu mendapatkan bantuan untuk pengetasannya. Klien menjelaskan lebih rinci masalah yang dialami. Semua anggota ikut merespon apa yang disampaikan anggota yang lain.

d) Tahap pengakhiran

Tahap ini bisa disebut juga dengan tahap tendensi/ending dimana pada tahap ini semua kegiatan akan diakhiri namun tidak dalam artian kegiatan akan berakhir begitu saja. Namun masih ada kegiatan selanjutnya yang bisa dilakukan diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Frekuensi pertemuan

Berkenaan dengan kegiatan ini hal yang paling urgen dilihat adalah berkaitan dengan frekuensi pertemuan yang akan dilakukan selanjutnya, karena untuk mendapat hasil yang memuaskan tentu tidaklah bisa dilakukan dengan hanya sekali pertemuan akan tetapi hasil yang sempurna akan dicapai jika itu dilakukan lebih dari satu kali.

2. Pembahasan keberhasilan kelompok

Pada kegiatan ini semua kegiatan kelompok harus dipusatkan pada pembahasan dan penerapan hal-hal yang telah mereka dapatkan dan pelajari

mulai dari awal kegiatan sampai dengan akhir kegiatan agar mereka dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.¹⁰

7. Pembentukan Kelompok

Ada beberapa hal yang harus dilakukan dalam pembentukan kelompok sehingga ada kerjasama yang baik antara anggota kelompok, sebagai berikut :

a. Memilih anggota baru

Peranan anggota kelompok menurut Prayitno dijabarkan sebagai berikut: membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungannya antar anggota kelompok, mencurahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok, membantu tersusunnya aturan kelompok dan berusaha mematuhi dengan baik, ikut secara aktif dalam kegiatan konseling kelompok, mampu berkomunikasi secara terbuka, berusaha membantu orang lain, memberikan kesempatan kepada orang lain untuk menjalankan perannya.¹¹

b. Jumlah peserta

Jumlah anggota konseling kelompok menurut Corey antara 6-10 orang setiap kelompok, karena fungsi pengetasan lebih ditekankan dan banyak sedikit jumlah anggota kelompok bergantung pada umur klien, tipe atau macam kelompok, pengalaman konselor, dan masalah yang akan dicari.

c. Frekuensi dan lama pertemuan

¹⁰Op, Cit.

¹¹Septi Rahayu Purwati, *mengatasi masalah percaya diri siswa melalui layanan konseling kelompok pola siswa*, (Jurnal Skripsi Program Pasca Strata 1 Universitas Negeri Semarang UNNESA, 2013), h. 314.

Menurut Corey frekuensi dan lamanya pertemuan tergantung dari tipe kelompok serta kesediaan setiap para ahli konselornya, biasanya dilakukan satu kali dalam seminggu dan berlangsung selama dua jam.

d. Jangka waktu pertemuan kelompok

Corey menyebutkan dalam usaha membantu mengurangi masalah pada situasi mendesak seperti jalan keluar, konselor akan membuat jadwal satu minggu sekali pertemuan selama 90 menit.

e. Tempat pertemuan

Seting atau tata letak ruangan, bila memungkinkan untuk saling berhadapan sehingga akan membantu suasana kekompakan anggotanya selain itu kegiatan konseling kelompok dapat dilakukan diluar ruangan terbuka seperti taman, dan lain-lain.

f. Kelompok terbuka atau kelompok tertutup

Penentuan kelompok terbuka atau tertutup perlu ditentukan pada awal sesi konseling dan telah disetujui oleh anggota kelompok. Kelompok terbuka adalah suatu kelompok yang secara tanggapan akan perubahan dan pembaharuan. Sedangkan kelompok tertutup yaitu kecil kemungkinan menerima perubahan dan pembaharuan, atau mempunyai kecenderungan tetap menjaga kestabilan dalam konseling.

g. Kehadiran anggota kelompok

Untuk memastikan proses konseling berjalan dengan lancar, setiap konselor perlu mempunyai komitmen dan rasa tanggung jawab yang tinggi terhadap

kelompoknya. Oleh karena itu, konselor harus hadir dalam sesi yang dijalankan dalam konseling kelompok.

h. Sukarela atau terpaksa

Konselor dalam konseling kelompok harus secara sukarela dalam membantu permasalahan klien. Yalom menegaskan, untuk mendapatkan pengalaman yang berkesan dalam konseling kelompok, seorang konselor harus mempunyai motivasi yang tinggi dalam menyelesaikan permasalahan kelompoknya.¹²

8. Keterampilan Yang Harus dikuasai Oleh Ketua Kelompok

Corey menegaskan, tanpa keterampilan dan latihan yang mencukupi seseorang tidak mungkin akan menjadi ketua kelompok yang berkesan. Berikut ini keterampilan yang perlu dikuasai oleh ketua kelompok, yaitu sebagai berikut:

1) Keterampilan mendengar

Mendengar disini bukan hanya menggunakan telinga tetapi juga dengan penuh perasaan dan pikiran yang terbuka, ketua harus mendengar dengan sungguh-sungguh setiap perkataan yang diungkapkan oleh anggota.

2) Dorongan minimum

Dorongan minimum yaitu, respon ringkas yang dilakukan oleh ketua untuk mendorong anggota agar terus bercerita.

3) Parafrasa

¹²Ibid, h. 26-27.

Mizan dan Halimatun menyatakan, parafrasa adalah respon konselor setelah mendengar cerita dari konseli kemudian konselor menyatakannya secara sederhana dan mudah dipahami disampaikan dengan bahasa konselor sendiri.

4) Membuat penjelasan

Membuat penjelasan bertujuan agar maksud yang ingin disampaikan oleh konseli dapat dipahami dengan jelas oleh ketua kelompok. Ketua tidak boleh berpura-pura paham terhadap masalah yang telah diungkapkan oleh konseli.

5) Pertanyaan terbuka dan pertanyaan tertutup

Pertanyaan dapat dibagi dalam dua jenis, yaitu pertanyaan terbuka dan pertanyaan tertutup. Pertanyaan terbuka akan menghasilkan jawaban yang panjang, contohnya “mengapa anda berdiam diri?”. Sementara pertanyaan tertutup akan menghasilkan jawaban yang pendek dan ringkas, contohnya “biasanya anda menempati peringkat berapa?”

6) Memberi fokus

Memberi fokus bertujuan agar ketua senantiasa sadar akan masalah yang diperbincangkan serta memastikan pendapat para anggota kelompok berkaitan antara satu dengan yang lainnya.

7) Penafsiran (Interpretasi)

Penafsiran adalah suatu tafsiran yang dibuat oleh ketua terhadap suatu perkara berdasarkan pemahaman ketua setelah mendengar keterangan yang dinyatakan oleh anggota.

8) Konfrontasi

Konfrontasi merupakan suatu teknik konseling yang menantang konseli untuk melihat adanya diskrepansi atau inkonsistensi antara perkataan dengan bahasa tubuh, ide awal dan ide berikutnya.

9) Blocking

Blocking adalah suatu intervensi yang dibuat oleh ketua untuk menghindari serangan yang berlebihan yang dilakukan oleh anggota kelompok kepada anggota kelompok yang lainnya.

10) Membuat rumusan

Ketua perlu membuat rumusan terhadap perbincangan yang telah dilakukan. Rumusan tidak hanya dibuat diakhir sesi, tetapi juga beberapa kali sepanjang aktivitas kelompok berjalan.

11) Pengakhiran

Ketua harus konsisten dengan waktu yang telah disepakati untuk mengakhiri kegiatan kelompok.¹³

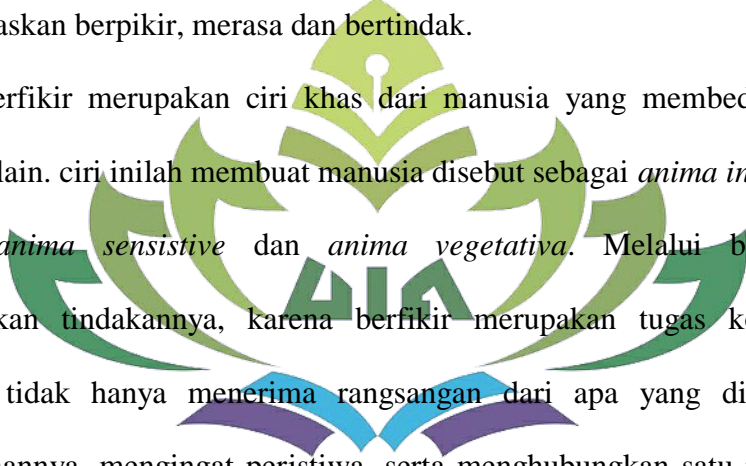
B. Teknik Konseling CBT (*cognitive behavioral therapy*)

1. Pengertian CBT

Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan pendekatan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. Pendekatan CBT diarahkan

¹³Ibid, h. 138.

kepada fungsi berpikir, merasa bertindak, dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambilan keputusan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Sedangkan, pendekatan pada aspek tingkah laku diarahkan untuk membangun hubungan yang baik antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan. CBT mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat. CBT membantu konseli dalam menyelaraskan berpikir, merasa dan bertindak.



Berfikir merupakan ciri khas dari manusia yang membedakannya dengan makhluk lain. ciri inilah membuat manusia disebut sebagai *anima intelectiva* berbeda dengan *anima sensitiva* dan *anima vegetativa*. Melalui berfikir, manusia memutuskan tindakannya, karena berfikir merupakan tugas kognitif manusia. Manusia tidak hanya menerima rangsangan dari apa yang dilihatnya melalui pengindraannya, mengingat peristiwa, serta menghubungkan satu peristiwa dengan peristiwa lainnya dengan landasan hukum asosiatif, namun mengolah informasi yang diperoleh melalui pengalaman hidup serta fungsi kognitifnya. Hal ini membuat berbagai asumsi mengenai informasi yang diterima manusia berfikir dan mengambil keputusan atas dasar pertimbangan yang dipikirkan secara matang. Ciri –ciri yang membedakan manusia dengan makhluk lainnya.

Menurut Monty P. Satiadarma bahwa perilaku manusia yang mengalami penyimpangan fungsi kognitif. Untuk memperbaiki perilaku manusia yang mengalami penyimpangan tersebut terlebih dahulu harus dilakukan perbaikan terhadap fungsi

kognitif manusia. Pernyataan ini menunjukkan pentingnya pengaruh aspek kognitif terhadap perilaku manusia. Peran kognitif dalam mempertimbangkan keputusan untuk melakukan tindakan tertentu menjadi fokus perhatian dalam pendekatan cognitive behavior therapy.¹⁴ Teknik ini lebih mengutamakan perubahan pada kognitifnya, perubahan yang terjadi akibat adanya stimulus sehingga pola perilaku nya dapat diubah menjadi lebih baik.

2. Tujuan Penggunaan *Cognitive Behavior Therapy*

Tujuan utama dari konseling yaitu untuk membuat proses konseling mudah dipahami oleh konselor dan konseli. Konselor akan mencoba melakukan proses konseling seefisien mungkin, sehingga dapat meringankan atau menyelesaikan permasalahan secepat mungkin. Dengan demikian perencanaan diperlukan untuk memudahkan proses konseling, karena CBT bukan konseling yang didasarkan pada hafalan langkah-langkah konseling, namun berpusat pada permasalahan konseli.

Pada umumnya konseli lebih merasa nyaman ketika mereka mengetahui apa yang akan didapatkan dari setiap sesi konseling, mengetahui dengan jelas apa yang dilakukan dari setiap sesi konseling, merasa sebagai tim dalam proses konseling, serta ketika konseli memiliki ide-ide konkret mengenai proses konseling dan ketercapaian konseling dan ketercapaian konseling. Kondisi ini bila ditindaklanjuti oleh konselor melalui perencanaan konseling dengan matang membuat proses

¹⁴ Idat Muqodas, *solusi pendekatan praktek konseling CBT*, 2011, tersedia secara lengkap dalam https://bkpemula.files.wordpress.com/2011/12/09-idat-muqodas-cbt_solusi_konseling_di_indonesia.pdf , diakses pada 5 maret 2018.

konseling berjalan dengan baik. Perencanaan dari setiap sesi konseling tentunya harus didasarkan pada gejala- gejala yang ditunjukkan oleh konseli, konseptualisasi konselor, kerjasama yang baik antara konselor dan konseli, serta evaluasi tugas rumah yang dilakukan oleh konseli.

3. Fokus Konseling CBT

CBT merupakan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis dan lebih melihat ke masa depan disbanding masa lalu. Aspek kognitif dalam CBT antara lain mengubah cara berpikir, kepercayaan sikap, asumsi, imajinasi dan memfasilitasi konseli belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam aspek kognitif. Sedangkan aspek behavioral dalam CBT yaitu mengubah hubungan yang salah antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan, belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, serta berpikir lebih jelas.

4. Tahap-Tahap Konseling CBT

Tahap-tahap ini terdiri dari 10 tahap yaitu terdiri dari tahap:

1. Membangun agenda yang bermakna untuk konseli.
2. Menentukan dan mengukur intensitas masalah seseorang.
3. Mengidentifikasi dan mereview masalah yang ditunjukkan.
4. Membangkitkan ekspektasi konseli dalam perlakuan.
5. Mengajarkan konseli tentang konseling kognitif dan peran dari konseli.
6. Menggali informasi tentang kesulitan konseli dan mendiagnosisnya.
7. Menentukan tujuan konseling.

- 8 Memberikan tugas dan tugas rumah kepada konseli.
- 9 Merangkum sesi konseling.
- 10 Meminta umpan balik dari konseli.¹⁵

C. Prilaku Bullying

1. Pengertian Prilaku Bullying

Bullying berasal dari kata *bully* yang artinya menggertak atau mengganggu. Mereka bisa mengganggu secara fisik atau emosional. Kasus bullying ini mulai menjadi salah satu pusat perhatian bagi para pendidik dan para guru karena masalah ini terus saja meningkat kadar dan kasusnya dari tahun ketahun. Prilaku bullying dapat menghancurkan semangat dan motivasi siswa dan terutama menciptakan situasi yang tidak nyaman untuk belajar. Karena itu perlu mendapatkan pemahaman dan perhatian yang lebih lanjut.¹⁶

Menurut Bambang Sudibyo yang dikutip dalam kompas menyebutkan bahwa bullying bermakna peniksaan atau pelecehan yang dilakukan tanpa motif tetapi dengan sengaja atau dilakukan berulang-ulang terhadap orang yang lebih lemah.

¹⁷Bullying terbagi menjadi tiga bentuk yaitu bullying secara fisik, bullying verbal, dan bullying relasional yaitu:

¹⁵ Yahya AD, Megalia, *pengaruh konseling cognitive behavior therapy dengan teknik self control dalam mengurangi prilaku agresif peserta didik smpn 9 bandar lampung*, tersedia di <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli> (diakses pada tanggal 3 september 2018)

¹⁶Cynantia rachmijati, *jurnal bullying dalam dunia pendidikan*, <http://cynantiarachmijati.dosen.stkipsiliwangi.ac.id/2015/01/jurnal-bullying-dalam-dunia-pendidikan/> , diakses pada tanggal (5maret2018:15.25)

¹⁷ Bambang Sudibyo, *kompas*, (senin,1mei2006)

a. *Bullying* fisik

Penindasan fisik merupakan bentuk jenis bullying yang paling tampak dan paling dapat diidentifikasi diantara bentuk-bentuk penindasan lainnya, namun kejadian penindasan fisik terhitung kurang dari sepertiga insiden penindasan yang dilaporkan oleh siswa. Yang termasuk jenis penindasan secara fisik adalah memukul, mencekik, menyikut, meninju, menendang, menggigit, mencakar, memiting, serta meludahi anak yang ditindas hingga keposisi yang menyakitkan, serta merusak dan menghancurkan pakaian serta barang-barang milik anak yang tertindas. Semakin kuat dan semakin dewasa sang penindas, semakin berbaya jenis penindasan ini, bahkan walaupun tidak bermaksud untuk mencederai secara serius.

b. *Bullying* verbal

Kekerasan verbal adalah bentuk penindasan yang paling umum digunakan, baik oleh anak perempuan maupun anak laki-laki. Kekerasan verbal mudah dilakukan dan dapat dibisikkan dihadapan orang dewasa serta teman sebaya, tanpa terdeteksi. Peindasan verbal dapat berupa julukan nama, celanaan, fitnah, kritikan tajam, penghinaan, dan pernyataan-pernyataan bernuansa ajakan seksual atau pelecehan seksual.

c. *Bullying* relasional

Jenis ini paling sulit dideteksi dari luar, penindasan relasional adalah pelemahan harga diri si korban penindasan secara sistematis melalui pengabaian,

pengucilan, dan penghindaran. Penindasan relasional dapat digunakan untuk mengasingkan atau menolak seseorang teman atau secara sengaja ditunjukkan untuk merusak persahabatan.

2. Penyebab Prilaku Bullying

Astuti mencirikan bahwa sekolah yang pada umumnya mudah terdapat kasus *bullying* antara lain: sekolah yang didalamnya terdapat prilaku deskriminatif baik dikalangan guru maupun peserta didik, kurangnya pengawasan dan bimbingan etika dari para guru dan petugas sekolah, terdapatnya kesejangan yang besar antara siswa yang kaya dan miskin, adanya pola kedisiplinan yang sangat kaku ataupun terlalu lemah, dan bimbingan yang tidak layak dan peraturan yang tidak konsisten. Berikut adalah faktor penyebab terjadi nya bullying:

a. Keluarga

Pelaku bullying seringkali berasal dari keluarga yang bermasalah : orang tua yang sering menghukum anakny secara berlebihan atau situasi rumah yang penuh stress, agresi, dan permusuhan. Anak akan mempelajari prilaku bullying ketika mengalami konflik-konflik yang teradi pada orang tua mereka, dan kemudian menirunya terhadap teman-temannya. Jika tidak ada konsekuensi yang tegas dari lingkungan terhadap prilaku coba-cobanya itu dia akan belajar bahwa ”mereka yang memiliki kekuatan diperbolehkan untuk berperilaku agresif, dan perilaku agresif itu dapat meningkatkan status dan kekuasaan seseorang”. Dari sini anak mengembangkan prilaku *bullying*.

b. Lingkungan Sekolah

Karena pihak sekolah sering mengabaikan keberadaan bullying ini, anak-anak sebagai pelaku bullying akan mendapatkan penguatan terhadap perilaku mereka untuk melakukan intimidasi terhadap anak lain. bullying berkembang dengan pesat dalam lingkungan sekolah sering memberikan masukan negatif pada siswanya, misalnya berupa hukuman yang tidak membangun sehingga tidak mengembangkan rasa menghargai dan menghormati antar sesama anggota sekolah.

c. Faktor Kelompok Sebaya

Anak-anak ketika berinteraksi dalam sekolah dan dengan teman disekitar rumah, kadang kala terdorong untuk melakukan bullying. Beberapa anak melakukan bullying dalam usaha untuk membuktikan bahwa mereka bisa masuk dalam kelompok tertentu, meskipun mereka sendiri merasa tidak nyaman dengan perilaku tersebut.

d. Kondisi Lingkungan Sosial

Kondisi lingkungan sosial dapat pula menjadi penyebab timbulnya perilaku bullying. Salah satu faktor sosial yang menyebabkan tindakan bullying adalah kemiskinan. Mereka yang hidup dalam kemiskinan akan berbuat apa saja demi memenuhi kebutuhan hidupnya, sehingga tidak heran jika dilingkungan sekolah sering terjadi pemalakan antar siswanya.

e. Tayangan Televisi dan Media Cetak

Televisi dan media cetak membentuk pola perilaku bullying dari segi tayangan mereka tampilkan. Survey yang dilakukan Kompas memperlihatkan bahwa

56,9% anak meniru adegan-adegan film yang ditontonnya. Umumnya mereka meniru geraknya (64%) dan kata-kata nya (43%) yang sering dialami oleh peserta didik .¹⁸

3. Dampak Akibat *Bullying*

Dampak perilaku *bullying* terhadap kehidupan sehari-hari menyebutkan penelitian tentang bullying telah dilakukan baik didalam maupun diluar negeri. Penelitian penelitian tersebut mengungkapkan bahwa bullying memiliki efek-efek negatif seperti:

a. Gangguan Lingkungan :

1. Gangguan psikologis (seperti cemas dan kesepian).
2. Konsep diri korban *bullying* menjadi lebih negatif karena korban merasa tidak diterima oleh teman-temannya.
3. Menjadi penganiaya ketika dewasa.
4. Agresif dan kadang-kadang melakukan tindakan kriminal.
5. Korban bullying merasakan stress, depresi, benci terhadap pelaku, ingin keluar sekolah, malu, merana, tertekan, bahkan self injury.

b. Dampak Kehidupan dalam Akademik

Dampak perilaku *bullying* terhadap kehidupan akademik. Penelitian lain menyebutkan bullying ternyata berhubungan dengan meningkatnya tingkat depresi, agresi, penurunan nilai akademik, dan tindakan bunuh diri. Bullying juga menurunkan skor tes kecerdasan dan kemampuan analisis para siswa.

¹⁸ cynantia-rachmijati, *Op. Cit.* h.1

c. Dampak Prilaku Terhadap Kehidupan Sosial

Remaja sebagai korban *bullying* sering mengalami ketakutan untuk sekolah dan menjadi tidak memiliki kepercayaan diri, merasa tidak nyaman dan tidak bahagia. Sulit berkomunikasi terhadap lingkungan sekitar, dan takut membina hubungan yang baru dengan orang lain.

4. Mengatasi Prilaku *Bullying*

Bullying yang sering terjadi tidak dapat dibiarkan begitu saja. Setelah mengenali dan menyadari bahwa praktik *bullying* telah terjadi, maka perlu ada upaya untuk mengatasi *bullying* tersebut. Penanganan tidak hanya ditunjukkan kepada korban *bullying*, akan tetapi pelaku *bullying* juga perlu penanganan khusus agar tidak mengulangi tindakannya tersebut. ” pelaku *bullying* harus ditangani dengan sabar dan tidak menyudutkannya dengan pertanyaan yang interogatif” karena itu, jangan pernah menyalakan pelaku *bullying*, tapi sebaliknya beri kepercayaan agar dapat memperbaiki dirinya. Tumbuhkan empatinya, agar pelaku dapat merasakan perasaan sang korban saat menerima perlakuan *bullying*. Angkatlah kelebihan atau bakat sang pelaku *bullying* di bidang yang positif, usahakan untuk mengalihkan energinya pada bidang yang positif.¹⁹

Korban *bullying* juga memerlukan penanganan khusus. ”korban *bullying* mungkin cenderung menutup diri, sehingga perlu ditumbuhkan rasa nyaman dan percaya diri agar dia mau lebih terbuka untuk menceritakan masalahnya”. Jika

¹⁹ Rizqy Ramadita, 1111080038, *pelaksanaan konseling pribadi dengan teknik realitas untuk mengurangi prilaku bullying peserta didik disekolah menengah kejuruan (smk) penerbangan radin intan bandar lampung*, 2017, h. 45.

korban sudah mau terbuka maka hal selanjutnya yang harus dilakukan yaitu dengan menghormati pilihan dan membekainya dengan cara-cara menghadapi pelaku bullying. Patut diingat bahwa bullying tidak dapat dihadapi dengan bullying, karenanya korban bullying harus diajari untuk menghadapi bullying dengan tegas tapi peduli. Korban bullying dapat menanggapi ejekan dengan tegas dan kemungkinan besar tidak memasukkan kedalam hati, sehingga pelaku bullying akan melihat dirinya sebagai pribadi yang kuat dan tidak akan mengganggunya lagi. Cowie dan Jennifer mengemukakan hal-hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi bullying antara lain ” pengawasan guru terhadap siswa, penerapan peraturan dan kode etik sekolah, membangun kesadaran dan pemahaman siswa tentang bullying dan menciptakan kondisi sekolah yang ramah terhadap siswa”.

Berdasarkan uraian diatas, maka *bullying* harus ditangani tidak hanya bagi pelaku tapi juga bagi pihak korban. Hal ini merupakan tanggung jawab berbagai pihak dalam mengatasinya. Peranan sekolah sebagai instuisi pendidikan sangat dibutuhkan, mengingat bahwa tindakan *bullying* sebagian besar terjadi disekolah. Guru sebagai komponen utama dalam sekolah dapat berperan dalam mengatasi *bullying*.²⁰

²⁰ Ibid h. 46

D. Prosedur Konseling CBT dalam Prilaku *Bullying*

1. Prosedur Pelaksanaan Konseling Kelompok

Menurut Prayitno dan Erman Amti, proses konseling terdiri dari tiga tahapan yaitu:²¹

a) Tahap pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri kedalam kehidupan diri kedalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing sebagian, maupun seluruh anggota, peran pemimpin kelompok dalam tahap pembentukan adalah:

1. Mengemukakan diri tentang pemimpin kelompok yang kira-kira perlu untuk terselenggarakannya kegiatan kelompok.
2. Menjelaskan asas-asas yang akan membantu masing-masing anggota lainnya dan mencapai tujuan bersama.
3. Menampilkan tingkah laku dan komunikasi yang mengandung unsur-unsur penghormatan kepada orang lain, seperti ketulusan hati, kehangatan dan empati.

b) Tahap Peralihan

Tahap peralihan atau transisi dari tahap pembentukan ketahap kegiatan. Dalam kegiatan ini pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan apa yang dilaksanakan. Setelah jelas kegiatan apa yang harus dilakukan, maka tidak akan

²¹ Prayitno dan Erman Amti, *Op. Cit*, h.40-81

muncul keraguan-keraguan atau belum siapnya anggota dalam melaksanakan dan manfaat-manfaat yang akan diperoleh setiap anggota kelompok. Tahap peralihan menurut Prayitno bertujuan membebaskan anggota kelompok dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya.

Pada tahap ini pemimpin kelompok perlu menawarkan kepada anggota kelompok tentang kesiapan untuk mengikuti kegiatan selanjutnya, yaitu dengan membuka diri secara wajar dan tidak berlebihan. Apabila pemimpin kelompok melihat adanya ketidak siapan peserta didik atau peserta didik merasa kurang paham dengan kegiatan yang akan dilaksanakan maka sebelum praktikan melanjutkan ketahap berikutnya, pratikan kembali ketahap sebelumnya sampai peserta didik siap untuk melanjutkan ketahap selanjutnya yaitu tahap kegiatan.

c) Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan kehidupan yang sebenarnya dari kelompok. Namun kegiatan kelompok pada tahap ini tergantung pada hasil dari dua tahap sebelumnya. Jika tahap-tahap sebelumnya berhasil dengan baik, maka tahap ini akan berlangsung dengan lancar. Prayitno mengemukakan tahap ini merupakan inti kegiatan kelompok sehingga aspek-aspek yang menjadi isi pengiringnya cukup banyak. Pada tahap kegiatan ini anggota akan berpartisipasi aktif dalam kelompok terciptanya suasana pengembangan diri anggota kelompok, baik yang menyangkut pengembangan kemampuan berkomunikasi, berpendapat, menanggapi pendapat, sabar dan tenggang rasa, maupun menyangkut pemecahan masalah yang dikemukakan dalam kelompok.

Peranan pemimpin kelompok pada tahap ini yaitu memperhatikan dan mendengarkan secara aktif, khususnya memperhatikan hal-hal khusus yang diungkapkan anggota kelompok, memperhatikan hal yang merusak suasana kelompok yang baik, menjadi narasumber yang membuka diri seluas-luasnya, serta penunjuk jalan untuk pembahasan masalah.

d) Tahap Pengakhiran

Tahap pengakhiran merupakan tahap terakhir dari kegiatan konseling kelompok. Pada tahap ini terdapat dua kegiatan, yaitu penilaian (evaluasi) dan tinjau lanjut (follow-up). Tahap ini merupakan tahap penutup dari seluruh rangkaian pertemuan kegiatan konseling kelompok dengan tujuan telah tercapainya pemecahan masalah oleh kelompok tersebut.

Menurut Siti Hartinah peranan pemimpin kelompok pada tahap ini adalah

1. Tetap mengusahakan suasana hangat, bebas terbuka
2. Memberi pernyataan dan mengucapkan terima kasih atas keikutsertaan anggota
3. Memberikan semangat untuk kegiatan lebih lanjut
4. Penuh rasa persahabatan dan empati
5. Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan diakhiri
6. Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan pesan dan hasil kegiatan.

E. Penelitian Relevan

Sebelum diuraikan mengenai landasan teori yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan yaitu perilaku *bullying*, terlebih dahulu peneliti akan memaparkan mengenai penelitian sebelumnya: penelitian sebelumnya telah dilakukan oleh Yuliasri Ambar Pambudhi dan Tatik Meiyuntariningsih yang meneliti tentang ”efektivitas *group cognitive behavior therapy* (GCBT) dalam menurunkan kecemasan menghadapi pelaku *bullying* ditinjau dari harga diri korban *bullying*” dengan subyek peneliti di Pesantren Anak Yatim Al Bisri Kediri dengan teknik *Olweus Bullying Questionnaire* hal tersebut dilakukan dengan ketentuan kriteria peneliti. Hasil peneliti yang kedua ialah Hasil peneliti menunjukkan bahwa dengan pemberian GCBT terbukti cukup efektif untuk menurunkan kecemasan menghadapi pelaku *bullying* pada korban *bullying*.²²

Berdasarkan telaah pustaka dan kajian penulis ditemukan peneliti yang relevan dengan penelitian penulis yaitu: Yahya AD, Megalia (2016) meneliti tentang ” pengaruh konseling *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self control* dalam mengurangi perilaku agresif peserta didik SMPN 9 Bandar Lampung” dengan subyek penelitian sebanyak 14 peserta didik yang memiliki perilaku agresif sangat tinggi di SMPN 9 Bandar Lampung bahwa dapat dikatakan terdapat perbedaan nilai peserta

²² Yuliasri Ambar Pambudhi dan Tatik Meiyuntariningsih, *efektivitas group cognitive behavior therapy (GCBT) dalam menurunkan kecemasan menghadapi pelaku bullying ditinjau dari harga diri korban bullying* (online), tersedia <https://www.google.co.id/search?q=jurnal+efektivitas+konseling+CBT+dalam+mengurangi+prilaku+bullying+pada+peserta+didik&oq=jurnal+efektivitas+konseling+CBT+dalam+mengurangi+prilaku+bullying+pada+peserta+didik&aqs=chrome..69i57.40828j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

didik sebelum dan sesudah melakukan treatment CBT cukup efektif dalam mereduksi perilaku agresif peserta didik SMPN 9 Bandar Lampung.²³

Berdasarkan telaah pustakan dan kajian penulis ditemukan penelitian yang relevan dengan penelitian penulis yaitu: Fitri Selvia, Dwi Yuwono Puji Sugiharto & Samsudi (2017) yang meneliti tentang ” Teknik *cognitive restructuring* dan *thought stopping* dalam konseling kelompok untuk mengurangi perilaku *bullying* siswa” dengan subyek penelitian sebanyak 24 peserta didik yang memiliki perilaku *bullying* sangat tinggi di SMP Ibu Kartini Semarang bahwa dapat dikatakan terdapat perbedaan nilai perilaku peserta didik sebelum dan sesudah melakukan treatment *cognitive restructuring* dan *thought stopping* cukup efektif dalam mengurangi perilaku *bullying* peserta didik SMP Ibu Kartini Semarang.²⁴

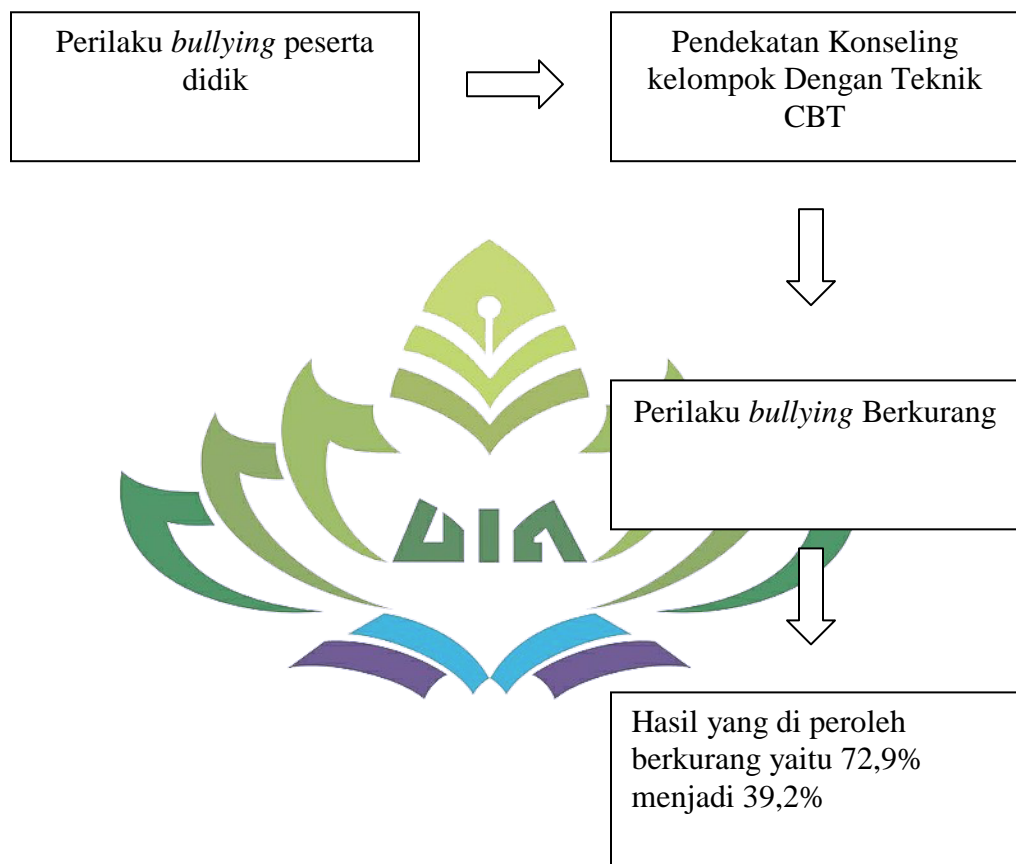
F. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan sintesis tentang hubungan antara dua variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan. Kerangka berpikir dalam penelitian ini adalah konseling pribadi dengan teknik *cognitive behavior therapy* untuk mengurangi perilaku *bullying* peserta didik. Upaya dalam mengurangi perilaku *bullying* disekolah diperlukan adanya pendekatan konseling pribadi. Dalam konseling pribadi dengan teknik CBT peserta didik mendapatkan layanan langsung

²³ Yahya AD, Megalia, *pengaruh konseling cognitive behavior therapy dengan teknik self control dalam mengurangi perilaku agresif peserta didik smpn 9 bandar lampung*, tersedia di <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli> (diakses pada tanggal 3 september 2018)

²⁴ Selvia, Dwi Yuwono Puji Sugiharto & Samsudi, *Teknik cognitive restructuring dan thought stopping dalam konseling kelompok untuk mengurangi perilaku bullying siswa*, tersedia di <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk> (diakses pada tanggal 3 september 2018)

tatap muka (secara perseorangan) oleh konselor dengan pembahasan dan pengentasan masalah pribadinya yang dialaminya. Berikut ini kerangka berpikir dalam penelitian ini:



Gambar 2.1
Bagan Kerangka Berpikir

G. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban yang bersifat sementara terhadap rumusan masalah.²⁵ Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh dalam pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* (CBT) dapat mengurangi perilaku *bullying* peserta didik di SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

Ha : Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik CBT dapat mengurangi perilaku *bullying* pada peserta didik kelas VIII di SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018

Ho : Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik CBT tidak dapat mengurangi perilaku *bullying* peserta didik kelas VIII di SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018.

Ho : $\mu_1 = \mu_0$

Ha : $\mu_1 \neq \mu_0$

Untuk pengujian hipotesis, selanjutnya nilai t (t_{hitung}), dibandingkan dengan nilai- t dari tabel distribusi t (t_{tabel}). Cara penentuan nilai t_{tabel} didasarkan pada taraf signifikan tertentu (misal $\alpha = 0,05$) dan $dk = n-1$. Kriteria pengujian hipotesis untuk uji satu pihak kanan, yaitu: Tolak H_0 , jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan Terima H_0 , jika $t_{hitung} < t_{tabel}$.²⁶

²⁵ Drs. Husein Umar, S.E., M.M., MBA, *Metode Penelitian Untuk Skripsi dan Tesis Bisnis*, (Jakarta: RajaGrafindo 2000), h. 10

²⁶ Triana Nasir, *Pengujian Hipotesis Dua Sampel*, Palembang, Tersedia: <http://allofyousearch.com/2014/11/pengujian-hipotesis-komparatif-dua.html> [diakses 6 Maret 2018 jam 22.55].

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

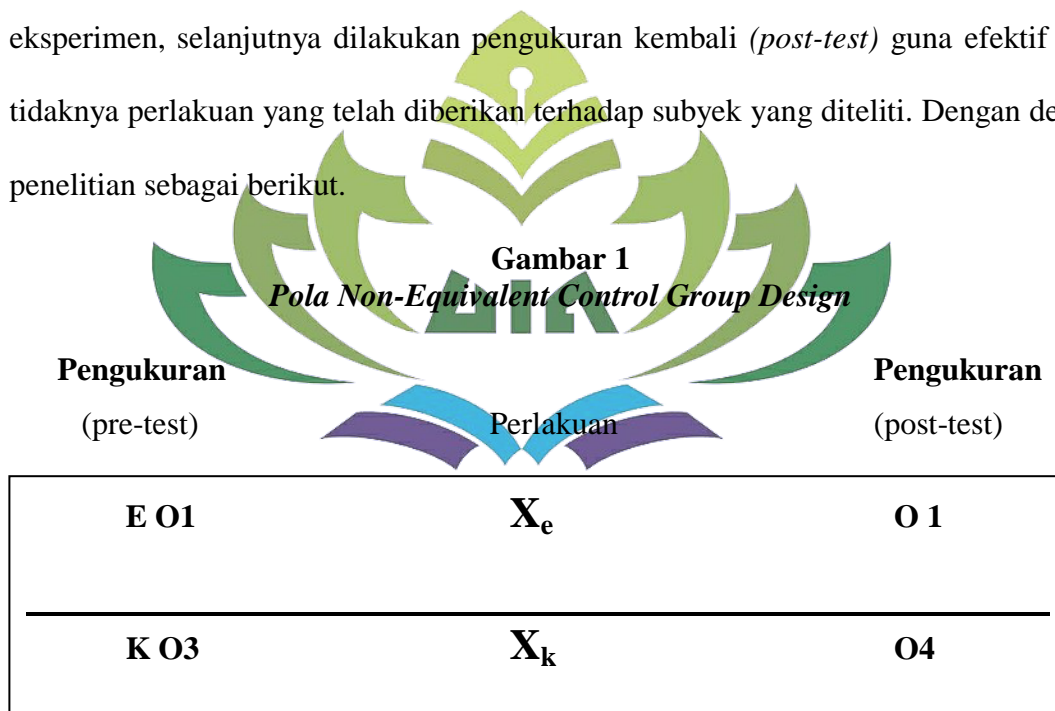
Penelitian merupakan aktivitas menelaah suatu masalah dengan menggunakan metode ilmiah secara terancang dan sistematis untuk menemukan pengetahuan baru yang terandalkan kebenarannya. Dalam metode penelitian ini juga dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan.¹

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu dengan mengumpulkan data berupa angka. Data yang berupa angka tersebut kemudian diolah dan dianalisis untuk mendapatkan suatu informasi ilmiah dibalik angka-angka tersebut. Jenis yang dipakai dalam penelitian ini adalah *quasi experimental*. Alasan peneliti menggunakan metode ini karena, dalam rancangan metode *quasi experimental* peneliti dapat membandingkan pengaruh layanan konseling kelompok antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

¹ Nanang Martono, *metode penelitian kuantitatif*, (jakarta:RajaGrafindo),2011, h 8-10

B. Desain Penelitian

Jenis desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Non- Equivalent Control Group Design*. Pada dua kelompok tersebut, sama-sama dilakukan *pre-test* dan *post-test*. Namun hanya kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan (*treatment*).² Langkah pertama dilakukan pengukuran (*pre-test*), kemudian pada kelompok eksperimen diberi perlakuan dengan menggunakan pendekatan, namun pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan sepenuhnya seperti pada kelompok eksperimen, selanjutnya dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) guna efektif atau tidaknya perlakuan yang telah diberikan terhadap subyek yang diteliti. Dengan desain penelitian sebagai berikut.



Keterangan :

E : Kelompok Eksperimen

K : Kelompok Kontrol

² Sugiyono, *metode penelitian*, Bandung: Alfabetha, 2011, h 75

O1 dan O3 : Pengukuran awal tentang perilaku *bullying* pada peserta didik kelas VIII D di SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung sebelum diberikan pretest. Pengukuran dilakukan dengan memberi skala perilaku *bullying*, jadi *pretest* ini mengumpulkan data peserta didik yang memiliki perilaku *bullying* dan belum dapat perlakuan.

X_e : Pemberian perlakuan/treatment yang diberikan pelaksanaan pelayanan konseling kelompok dengan teknik CBT (*cognitive behavior therapy*) kepada peserta didik yang memiliki perilaku *bullying* di SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung.

X_k : Pemberian perlakuan/treatment yang diberikan pelaksanaan pelayanan konseling kelompok dengan teknik *self imagery* kepada peserta didik yang memiliki perilaku *bullying* di SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung

O2 : Pemberian *posttest* untuk mengukur turun nya perilaku *bullying* pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan, di dalam *posttest* akan didapatkan data hasil dari pemberian perlakuan, dimana perilaku *bullying* peserta didik menjadi menurun atau tidak menurun sama sekali.

O4 : Pemberian *posttest* untuk mengukur perilaku *bullying* pada kelompok kontrol, tanpa diberikan perlakuan menggunakan layanan konseling

kelompok dengan teknik CBT dalam mengurangi perilaku *bullying* peserta didik.³

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian untuk mengatasi perilaku *bullying* saat sebelum diberikan perlakuan tindakan dan saat sesudah di berikan perlakuan tindakan.

Rencana penelitian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1) Tahapan *pre-test*

Tujuan dari *pre-test* dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peserta didik kelas VIII Di PERINTIS 2 BANDAR LAMPUNG yang memiliki kriteria perilaku *bullying* sangat tinggi sebelum diberikan perlakuan (*treatment*). Dengan menggunakan *instrument* angket perilaku *bullying*

- 2) Rencana pemberian *treatment* dalam penelitian diberikan kepada beberapa peserta didik yang telah dipilih. peserta didik yang telah dipilih akan diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan CBT untuk mengurangi perilaku *bullying*. Rencana pemberian *treatment* akan dilakukan 6 tahap dengan waktu 30-45 menit. Pertemuan akan dilaksanakan 5-6 kali untuk dapat memaksimalkan ketercapaian tujuan kegiatan.

³ Sugiyono, Ibid, h.79

3) Pemberian *post-test*

Dalam kegiatan ini peneliti memberikan angket kepada peserta didik yang telah diberikan *treatment*. Selanjutnya membandingkan perbedaan *pre-test* dengan *post-test* tersebut untuk menentukan apakah pemberian perlakuan yang diberikan untuk mengatasi perilaku *bullying*.

C. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah objek suatu penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Penelitian ini akan dilaksanakan pada dua variabel yaitu:

1. Variabel Bebas (X)

Variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat.⁴ Dalam penelitian ini variabel bebas adalah layanan konseling kelompok dengan teknik CBT.

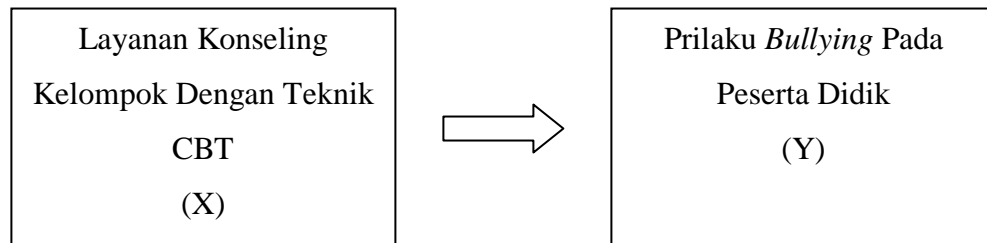
2. Variabel Terkait (Y)

Variabel terkait merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.⁵ Pada penelitian ini sebagai variabel terikat adalah perilaku bullying. Dalam penelitian ini Layanan Konseling Kelompok diberi symbol (X) sementara perilaku bullying merupakan variabel terkait yang diberi symbol (Y). Jadi korelasi antara dua variabel tersebut dapat digambarkan berikut :

⁴ Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta, 2011, h. 162

⁵ Ibid h. 162

Gambar 2
Variabel Penelitian



D. Definisi Oprasional

Variabel bebas penelitian adalah interval yang diberikan kepada peserta didik melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *CBT* (*cognitive behavior therapy*) sedangkan variabel terikat penelitian adalah perilaku *bullying*. Dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 3.2

Definisi Oprasional

Variabel	Definisi Oprasional	alat ukur	Cara ukur	Skala ukur
Variabel bebas (x) adalah pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik CBT	Semua peserta didik konseling kelompok dalam kegiatan ini saling berinteraksi, bekerjasama, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan	Angket (kuesioner)	Mengisi kuesioner	Ordinal

	apa yang dibicarakan akan bermanfaat bagi setiap anggota kelompok.			
Variabel terikat (Y) adalah perilaku <i>bullying</i>	<i>Bullying</i> adalah sebuah hasrat untuk menyakiti, hasrat ini diperlihatkan kedalam aksi, menyebabkan seseorang menderita. Bentuk dari perilaku <i>bullying</i> diantaranya <i>bullying</i> fisik, <i>bullying</i> verbal, dan <i>bullying</i> psikologis.	Menggunakan skala likert sejumlah 25 item pertanyaan	Mengisi kuesioner	Ordinal

E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi menurut Sugiyono adalah "wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya"⁶ Dalam penelitian ini, populasinya adalah peserta didik kelas VIII SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung yang berjumlah 33 peserta didik.

⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, Bandung, Alfabeta, h.81

Tabel 3.3
Populasi Penelitian

Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah peserta didik
VIII D	15	18	33
Jumlah Seluruh Populasi			33

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti.⁷ Adapun sampel penelitian adalah penelitian ini adalah peserta didik perilaku *bullying*. Dalam penelitian ini penulis mengambil kelas VIII D yaitu berjumlah 33 peserta didik, maka pada penelitian ini hanya mengambil 20 peserta didik sebagai sampel yang didapat berdasarkan hasil wawancara dan observasi dengan guru BK SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung. Dalam mencari perbandingan perilaku *bullying* maka akan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu sebagian kelas eksperimen dengan jumlah 10 peserta didik yang akan diberikan perlakuan menggunakan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dan sebagai kelas kontrol dengan jumlah 10 peserta didik yang diberikan perlakuan yang setara dengan kelas eksperimen yaitu menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self imagery* untuk mengetahui perkembangannya.

⁷ Nanang Martono, *Op.Cit*, h. 74

3. Teknik Sampling

Pada penelitian ini penulis menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan berdasarkan tujuan pada peserta didik kelas VIII di SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019. Dalam hal ini peserta didik diberikan skala *bullying* yang berupa angket pernyataan pada peserta didik di kelas VIII yang kemudian diperoleh jumlah peserta didik yang memiliki kemampuan *bullying* yang tinggi.

Skala *bullying* berfungsi menjangkau peserta didik yang memiliki kemampuan *bullying* tinggi dengan pretest untuk mendapatkan sampel penelitian dengan kriteria yang telah ditentukan kemudian akan diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *CBT* sebagai *treatment*.

F. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Metode yang akan digunakan peneliti adalah observasi. Observasi adalah suatu cara pengumpulan data dengan menggunakan pengamatan langsung terhadap subyek dalam suatu periode tertentu dan mengadakan pencatatan secara sistematis tentang hal-hal tertentu yang diamati.⁸ Dalam penelitian ini jenis observasi yang digunakan oleh peneliti adalah observasi kurasi-partisipasi yaitu peneliti tidak ikut secara aktif dalam pengamatan aktivitas subjek. Jadi peneliti terlibat langsung dalam pemberian layanan.

⁸ Dr. Anwar Sutoyo, M.Pd, *pemahaman individu*, (yogyakarta:2014), h.69

2. Dokumentasi

Digunakan untuk memperoleh data yang berkaitan dengan perilaku *bullying* peserta didik melalui layanan konseling kelompok dan data-data yang berkaitan dengan penelitian.

3. Wawancara

Wawancara merupakan salah satu teknik pengumpulan data lain. pelaksanaannya dapat dilakukan secara langsung berhadapan dengan yang diwawancarai tetapi dapat juga secara tidak langsung seperti memberikan daftar pertanyaan untuk dijawab pada kesempatan lain.⁹ Peneliti dalam hal ini menggunakan jenis interview bebas terpimpin, guna memperoleh data yang valid, yaitu peneliti membawa kerangka pertanyaan-pertanyaan untuk disajikan, tetapi bagaimana pertanyaan-pertanyaan itu diberikan tidak secara sistematis, atau pemberian pertanyaan secara fleksibel sesuai dengan keadaan. Metode ini digunakan sebagai metode untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan sehingga data-data yang akurat dapat diperoleh. Metode interview ini peneliti ditujukan kepada responden dari kepala SMP, guru pembimbing, dan peserta didik, untuk mengetahui terkait perilaku *bullying* pada peserta didik secara mendalam.

⁹ Drs. Husein Umar, S.E.,M.M.,MBA, *metode penelitian untuk skripsi dan tes bisnis*, (jakarta: Raja Grafindo,2000), h.50

4. Angket (Kuesioner)

Teknik angket (kuesioner) merupakan suatu pengumpulan data dengan memberikan atau menyebarkan daftar pertanyaan/pernyataan kepada responden dengan harapan memberikan respon atas daftar pertanyaan tersebut.¹⁰ Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan angket yang berisikan pertanyaan-pertanyaan yang berdasarkan indikator dalam interaksi sosial peserta didik SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung.

G. Pengembangan Instrument

Metode pengumpulan data pada peneliti ini menggunakan metode angket/kuesioner, dan metode wawancara (interview). Berdasarkan pengumpulan data, maka instrumen pengumpulan data yang cocok untuk mengetahui perilaku peserta didik adalah lembar angket.

Adapun kisi-kisi pengembangan instrument dapat dilihat pada tabel 3.6:

¹⁰ Drs. Husein Umar, S.E.,M.M.,MBA, *Ibid*, h. 49

Tabel 3.4
Kisi –Kisi Pengembangan Instrumen Penelitian

Variabel	Indikator	No. Item	+	-
Prilaku <i>bullying</i>	<i>Bullying</i> verbal	1. Ketika saya yang ribut dikelas, saya akan menuduh orang lain agar tidak dimarahi oleh guru.		√
		2. Saya mengolok-olok teman saya yang sedang terkena hukuman		√
		3. Ketika saya ketahuan mencontek oleh guru pada saat ujian semester, saya tidak menyalahkan teman saya .	√	
		4. Saya mengejek teman yang sedang kesulitan mengerjakan tugas.		√
		5. Saat teman saya kesulitan dalam belajar maka saya memberikan motivasi.	√	
		6. Ketika saya ketahuan mencontek oleh guru saat ujian semester, saya menyalahkan teman saya.		√
		7. Saat saya kehilangan barang saya akan menuduh teman teman lain dengan cara yang kasar/menyakitkan.		√
		8. Saat teman saya tidak bisa mengerjakan tugas yang diberikan guru di depan saya		

		<p>menertawakannya.</p> <p>9. Saya memberikan semangat kepada teman yang tidak bisa mengerjakan tugas.</p> <p>10. Saya suka menyebarkan keburukan teman kepada teman yang lain.</p> <p>11. Saya suka memanggil teman dengan nama orang tuanya.</p>	<p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p>	<p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p>
	Bullying fisik	<p>12. Ketika teman saya memiliki tatapan sinis terhadap saya, saya mengajak nya berkelahi.</p> <p>13. Saya suka menjegal kaki teman saya hingga terjatuh.</p> <p>14. Disaat teman mengajak saya untuk berkelahi saya menghindarinya.</p> <p>15. Ketika ada teman yang tidak saya sukai, saya menatap dengan tajam kepada dia.</p> <p>16. Saya sering mengajak teman berkelahi.</p> <p>17. Saya senang mengganggu teman saya yang sedang diam di dalam kelas dengan cara mencolek</p>	<p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p>	<p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p>

Sebelum angket tersebut digunakan maka peneliti menguji validitas dan reliabel angket tersebut, untuk mengetahui kelayakan angket untuk digunakan dalam penelitian, berikut ini langkah-langkah dalam pengujian:

1. Uji Validitas Instrumen

Validitas mengandung arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya, atau apakah sebuah tes mengukur apa yang seharusnya diukur.¹¹ Suatu instrumen yang dikatakan valid menunjukkan bahwa alat ukur tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang akan diukur. Setiap butir dalam instrumen itu valid atau tidak, dapat dilihat dengan cara mengkorelasi dibawah 0,30, maka dapat disimpulkan bahwa butir instrumen tersebut tidak valid dan harus diperbaiki atau dibuang. Pengujian validitas angket dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS for windows release 16.

Agar mengetahui validitas instrument maka digunakan teknik korelasi produk moment sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\left\{ \left(N \sum X^2 - (\sum X)^2 \right) \left(N \sum Y^2 - (\sum Y)^2 \right) \right\}}}$$

dimana :

r_{xy} : koefesien korelasi suatu butir/item.

N : jumlah responden.

¹¹ Dr. Anwar Sutoyo, M.Pd, *Op. Cit*, h. 57

- ΣXY : jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y.
 ΣY : jumlah skor dalam distribusi Y.
 ΣX^2 : jumlah kuadrat masing-masing skor X.

Dalam menentukan layak atau tidaknya suatu item yang akan digunakan, biasanya dilakukan uji signifikan koefisien pada taraf signifikan 0,05 atau 5%. Artinya suatu item yang dianggap valid jika berkorelasi signifikan terhadap skor total atau instrumen dinyatakan valid bila $r_{hitung} \geq r_{tabel}$. Dalam penelitian ini r_{tabel} diperoleh dari nilai signifikan yang sebesar 0,05 dan $N = 100$, sehingga nilai pada r_{tabel} adalah 0,195. Maka bila hasil uji nilai instrumen lebih besar dari r_{tabel} maka instrumen yang diujikan dapat dinyatakan valid.

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Instrumen yang telah diuji validitasnya kemudian diuji reliabilitasnya. Reliabilitas adalah derajat ketepatan, ketelitian atau keakuratan yang ditunjukkan oleh instrumen pengukuran. Suatu data dinyatakan reliabel apabila dua atau lebih peneliti dalam obyek yang sama, menghasilkan data yang sama, apabila sekelompok data jika dipecahkan menjadi dua menunjukkan data yang tidak berbeda.¹² Teknik yang dapat digunakan untuk menguji tingkat reliabilitas suatu data dalam penelitian ini, apakah reliabel atau tidak maka menggunakan rumus alpha Cronbach.

¹² Sugiyono, Statistik untuk penelitian, Bandung: Alfabetha. 2011. h.258

$$R_{11} = \frac{k}{(2k - 1)} \left(1 - \frac{\Sigma \sigma^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan :

R_{11} = reliabilitas instrument
 K = banyaknya butir pertanyaan
 $\Sigma \sigma^2$ = jumlah varians butir
 σ_t^2 = varian total

pengujian ini akan menggunakan bantuan program SPSS *for windows release* 16.

Adapun untuk memperoleh responden dalam menjawab suatu pertanyaan dalam angket peneliti. Prettest dan prottest akan diukur menggunakan skala pengukuran. Pada penelitian ini, peneliti akan menggunakan skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.¹³ Dengan memperlihatkan skor pada jawaban peserta didik dengan memperhatikan tabel

3.4

¹³ Ibid, h. 93

Tabel 3.5
Skor Alternatif Jawaban

Jenis Pernyataan	Alternatif Jawaban			
	Selalu (S)	Sering (SR)	Kadang-Kadang (K)	Tidak Pernah (TP)
<i>Favorable</i>	4	3	2	1
Unfavorable	1	2	3	4

Penilaian interaksi sosial ini menggunakan rentang skor dari 1-4 dengan banyak item 25. Menurut Eko dalam aturan pemberian skor dan klasifikasi hasil penilaian adalah sebagai berikut:

- Skor pernyataan negatif kebalikan dari pernyataan yang positif
- Jumlah skor tertinggi ideal= jumlah pernyataan atau aspek penilaian x jumlah pilihan
- Skor akhir = (jumlah yang diperoleh : skor tertinggi ideal) x jumlah kelas interval
- Jumlah kelas interval = skala hasil penelitian. Artinya kalau penelitian menggunakan skala 4, hasil penilaian diklasifikasikan menjadi kelas interval dan
- Penentu jarak interval (J_i) diperoleh dengan rumus:

$$J_i = (t-r)/J_k$$

Keterangan :

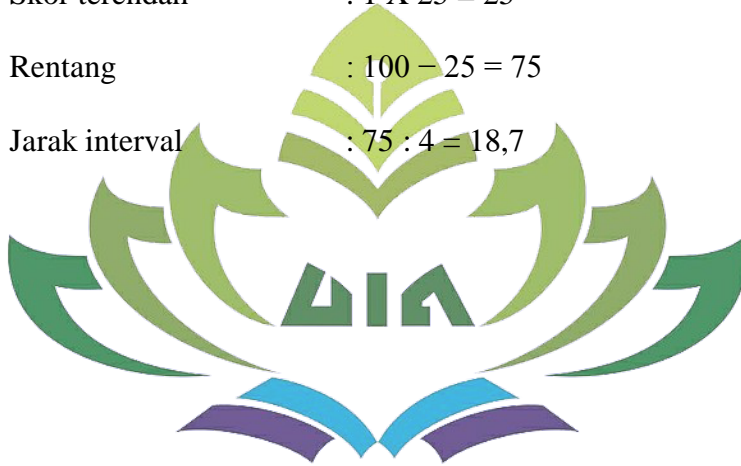
t = skor tertinggi ideal dalam skala

r = skor terendah ideal dalam skala

Jk = jumlah kelas interval.¹⁴

Berdasarkan pendapat Eko, maka interval kriteria dalam penelitian ini dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut :

- a. Skor tertinggi : $4 \times 25 = 100$
- b. Skor terendah : $1 \times 25 = 25$
- c. Rentang : $100 - 25 = 75$
- d. Jarak interval : $75 : 4 = 18,7$



¹⁴ Eko Putro Widoyoko, *Penilaian Hasil Pembelajaran Di Sekolah*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2014, h.144.

Tabel 3.5
Kriteria Prilaku *Bullying*

Interval	Kriteria	Deskripsi
$\geq 75-100$	Tinggi	Peserta didik yang masuk dalam kategori tinggi telah menunjukkan perilaku <i>bullying</i> dan sangat sering dilakukan dengan maksud bercanda sampai dengan niat menyakiti, yang ditandai dengan bentuk (1) <i>bullying</i> fisik, seperti memukul, mencubit, dan menendang; (2) <i>bullying</i> verbal, seperti: mengejek, memberi julukan buruk, berbicara kasar dan menyakiti; (3) <i>bullying</i> relasional, seperti: mengucilkan/menjauhi korban tanpa adanya bentuk verbal maupun fisik.
$\geq 47-74$	Sedang	Peserta didik yang masuk dalam kategori sedang telah menunjukkan perilaku <i>bullying</i> namun tidak terlalu konsisten dilakukan atau jarang-jarang, biasanya dilakukan karena ikut-ikutan, yang ditandai dengan bentuk <i>bullying</i> yaitu: (1) <i>bullying</i> fisik, diajak berkelahi ikut berkelahi; (2) <i>bullying</i> verbal, teman menertawakan teman lainnya juga ikut menertawakan/mengolok-olok teman yang lain; (3) <i>bullying</i> relasional, terpengaruh teman untuk menjauhi/mengucilkan salah satu teman.
$\geq 25-46$	Rendah	Peserta didik yang masuk dalam kategori rendah malah tidak menunjukkan perilaku <i>bullying</i> pada setiap aspeknya. Biasanya peserta didik seperti ini tidak mudah ikut-ikutan teman, tidak mudah terpengaruh.

H. Tahap-Tahap Layanan Konseling Kelompok dengan teknik CBT (*Cognitive Behavior Therapy*)

Berdasarkan hasil studi perlakuan/pretest maka, dirancang layanan konseling kelompok dengan teknik CBT dalam menangani permasalahan perilaku bullying pada peserta didik. Layanan konseling kelompok dengan teknik CBT merupakan suatu pemberian bantuan yang diberikan oleh individu secara berkelompok guna memecahkan masalah-masalah yang sedang dihadapi dengan mendiskusikan dan mencari jalan keluar secara bersama-sama. Dengan mengeksplorasi dan identifikasi peserta didik, peneliti dapat menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik CBT (*cognitive behavior therapy*) untuk mengatasi permasalahan peserta didik yaitu meningkatnya perilaku *bullying* pada peserta didik dikelas VIII SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung. Konseling Kelompok dengan teknik CBT dilakukan oleh peneliti selama penelitian berlangsung dengan ketentuan 2x pertemuan dalam seminggu.

Sebelum pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik CBT dilakukan, peneliti melakukan proses *pretest* untuk melihat tingkah perilaku *bullying* peserta didik. Selanjutnya observasi dan wawancara dilakukan setelah subjek penelitian ditentukan untuk mendapatkan data yang menunjang dalam penelitian. *posttest* diberikan setelah langkah-langkah dalam layanan konseling kelompok dengan teknik CBT dilakukan dalam beberapa langkah untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik CBT dalam mengurangi perilaku *bullying* peserta didik.

Dalam penenrapan konseling kelompok dengan teknik CBT dalam mengurangi perilaku *bullying* ada beberapa langkah yang akan dilakukan:

Langkah 1 : Pretest kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik CBT sebelum pemberian layanan.

Langkah 2 : Proses pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik CBT antara lain: (1) Tahap pembentukan, (2) Tahap peralihan, (3) Tahap Kegiatan, (4) Tahap pengakhiran.

Langkah 3 : Posttest merupakan kegiatan untuk mengetahui perubahan perilaku *bullying* pada peserta didik setelah mengikuti layanan konseling kelompok.

I. Teknik Pengolahan dan Analisis data

Analisis data hasil penelitian dilakukan melalui 2 tahap utama yaitu pengolahan data dan analisis data.

1. Tahap Pengolahan Data

a. Editing

Editing merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian formulir atau kuesioner. Apakah semua pertanyaan sudah terisi, apakah jawaban atau tulisan masing-masing pertanyaan cukup jelas atau terbaca, apakah jawaban relevan dengan pertanyaan dan apakah jawaban-jawaban pertanyaan konsisten dengan jawaban pertanyaan lain.

b. Coding

Coding (Pengkodean) setelah melakukan editing, selanjutnya dilakukan pengkodean atau coding yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan.

c. Prosesing

Processing pada tahap ini data yang berisi secara lengkap dan telah melewati proses pengkodean maka akan dilakukan pemrosesan data dengan memasukkan data dari seluruh skala yang terkumpul kedalam program komputer.

d. Cleaning Data

Apabila semua data dari setiap sumber data dari setiap sumber data atau responden selesai dimasukkan perlu dicek kembali untuk melihat kemungkinan-kemungkinan adanya kesalahan kode dan ketidak lengkapan, kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi.

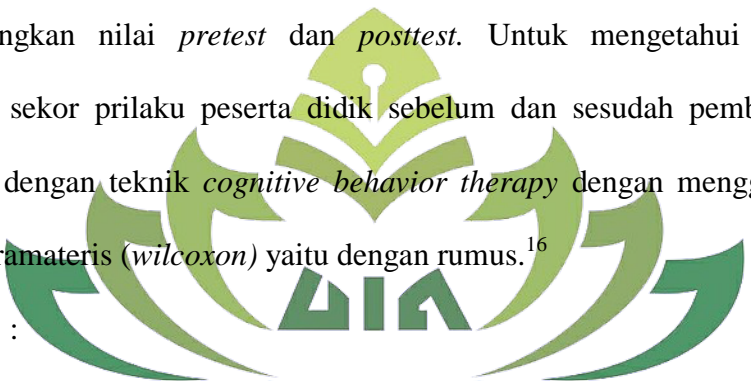
2. Analisis Data

Analisis data diarahkan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan dalam proposal. Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan

sehingga mudah difahami oleh diri sendiri maupun orang lain.¹⁵ Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa analisis data diartikan sebagai proses penyusunan data dengan tujuan mengelola data untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan dalam proposal.

Teknik analisis data digunakan untuk membuktikan hipotesis dalam suatu penelitian. Penelitian eksperimen bertujuan untuk mengetahui dampak dari sebuah perlakuan, maka dengan begitu pendekatan yang efektif adalah dengan membandingkan nilai *pretest* dan *posttest*. Untuk mengetahui seberapa besar perbedaan skor perilaku peserta didik sebelum dan sesudah pemberian konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* dengan menggunakan analisis uji non-parametris (*wilcoxon*) yaitu dengan rumus.¹⁶

Rumus :



$$Z = \frac{T - \left(\frac{1}{4N(N+1)} \right)}{\sqrt{\frac{1}{24N(N+1)(2N+1)}}}$$

Keterangan :

Z = Uji Wilcoxon

T = Total jenjang (selisih) terkecil antara nilai *pretest* dan *posttest*

N = Jumlah data sampel

¹⁵Sugiyono, *Op.Cit*, h. 132

¹⁶ Heruna Tanty; Rokhana Dwi Bakti; Anita Rahayu, Metode Nonparametrik Untuk Analisis Hubungan Prilaku dan Pengetahuan Masyarakat Tentang Kode Plastik, jurnal Mat Stat, Vol. 13 No.2 Juli 2013, diakses dari http://library.binus.ac.id/eColls/ejournal/04_Heruna,%20Anita.pdf diakses pada tanggal 07 agustus 2018, pukul 13:02

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung pada tahun ajaran 2018/2019 yang dilaksanakan pada 30 juli 2018 sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan dengan sasaran/objek pendidikan. Sebelum melakukan observasi tentang prilaku *bullying* pada peserta didik yang akan menjadi sampel penelitian. Dengan populasi keseluruhan 33 peserta didik yang terdiri dari peserta didik kelas VIII D. Hasil observasi dijadikan analisi awal untuk perumusan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* untuk mengurangi prilaku *bullying* yang kemudian diuji cobakan guna memperoleh keefektivitas serta jawaban dari permasalahan yang ada.

Berdasarkan hasil wawancara penulis dengan salah satu guru pembimbing yang ada disekolah SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung bahwa banyak terdapat peserta didik yang memiliki tingkat prilaku *bullying* tinggi. Banyak peserta didik yang melakukan tindakan prilaku *bullying* dan terdapat juga korban akibat dari pembullyingan yang terjadi dilingkungan sekolah. Adapun upayayang sudah dilakukan pihak sekolah tersebut adalah memberikan layanan informasi serta teguran dan pemberian hukuman dari pihak sekolah kepada peserta didik yang melakukan tindakan *bullying*, akan tetapi pihak sekolah dan guru pembimbing

belum melaksanakan layanan konseling kelompok yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

Dalam penelitian ini populasi peserta didik SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung yang berjumlah 3 (tiga puluh tiga) peserta didik sampel pada penelitian ini sebanyak 20 peserta didik. Dalam penelitian ini sampel dibagi menjadi dua yaitu 10 kelompok kontrol dan 10 kelompok eksperimen.

1. Deskripsi data

a. Hasil angket pretest perilaku *bullying* peserta didik

Pelaksanaan pretes dilakukan untuk mengetahui gambaran kondisi awal perilaku *bullying* peserta didik kelas VIII SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung berikut disajikan hasil atau kondisi pretest perilaku *bullying*

Tabel 4.1
Hasil prettes perilaku *bullying* kelompok eksperimen

No	Nama Peserta Didik	Hasil prettest	kriteria
1	konseli 1	91	tinggi
2	konseli 2	83	tinggi
3	konseli 3	85	tinggi
4	konseli 4	79	tinggi
5	konseli 5	75	tinggi
6	konseli 6	93	tinggi
7	konseli 7	93	tinggi
8	konseli 8	87	tinggi
9	konseli 9	84	tinggi
10	konseli 10	90	tinggi
N = 10		Σ 860	
Mean/Rata-Rata		86	

Berdasarkan table 4.1 menunjukkan hasil pretest peserta didik kelompok eksperimen dengan jumlah responden 10 peserta didik yang mempunyai kriteria sangat tinggi dan peneliti juga mengambil 10 peserta didik dengan kelompok kontrol yang mempunyai perilaku *bullying* sedang.

Berikut tabel 4.2 dapat diketahui bahwa ada 10 peserta didik yang memiliki kategori sedang dalam perilaku *bullying*

Tabel 4.2
Hasil prettes perilaku *bullying* kelompok kontrol

No	Nama Peserta Didik	Hasil prettest	kriteria
1	konseli 1	69	Sedang
2	konseli 2	87	Tinggi
3	konseli 3	78	Tinggi
4	konseli 4	81	Tinggi
5	konseli 5	72	Tinggi
6	konseli 6	81	Tinggi
7	konseli 7	61	Sedang
8	konseli 8	75	Tinggi
9	konseli 9	63	sedang
10	konseli 10	62	Sedang
N = 10		Σ 729	
Mean/Rata-Rata		72,9	

Berikut data tabel 4.2 dapat diketahui bahwa ada 10 peserta didik yang memiliki kriteria perilaku *bullying* sedang. Kemudian peneliti memberikan

treatment (perlakuan) *self imagery* dengan layanan konseling kelompok untuk mengatasi perilaku *bullying*.

B. Hasil posttest perilaku *bullying* pada peserta didik

Sesudah diberikannya perlakuan (*treatment*) *cognitive behavior therapy* dengan layanan konseling kelompok eksperimen dan kontrol maka penulis mengukur kembali perilaku *bullying* pada peserta didik SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung dengan skala angket perilaku *bullying*. Adapun hasil posttest perilaku *bullying* pada peserta didik kelompok eksperimen sebagai berikut:

Tabel 4.3
Hasil posttest perilaku *bullying* kelompok eksperimen

No	Nama Peserta Didik	Hasil prettest	Kriteria
1	konseli 1	31	Rendah
2	konseli 2	35	rendah
3	konseli 3	38	Rendah
4	konseli 4	38	Rendah
5	konseli 5	41	Rendah
6	konseli 6	33	Rendah
7	konseli 7	34	Rendah
8	konseli 8	35	Rendah
9	konseli 9	34	Rendah
10	konseli 10	33	Rendah
N = 10		352	
Mean/Rata-Rata		35,2	

Dan pada tabel 4.3 hasil posttest perilaku *bullying* pada peserta didik kelompok kontrol sebagai berikut:

Tabel 4.4

Hasil posttest perilaku *bullying* kelompok kontrol

No	Nama Peserta Didik	Hasil prettest	Criteria
1	konseli 1	41	rendah
2	konseli 2	36	rendah
3	konseli 3	36	rendah
4	konseli 4	47	sedang
5	konseli 5	40	rendah
6	konseli 6	42	rendah
7	konseli 7	37	rendah
8	konseli 8	41	rendah
9	konseli 9	37	rendah
10	konseli 10	33	rendah
N = 10		392	
Mean/Rata-Rata		39,2	

Berdasarkan tabel dan tabel diatas terdapat hasil posttest setelah diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* untuk mengurangi perilaku *bullying* peserta didik SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung.

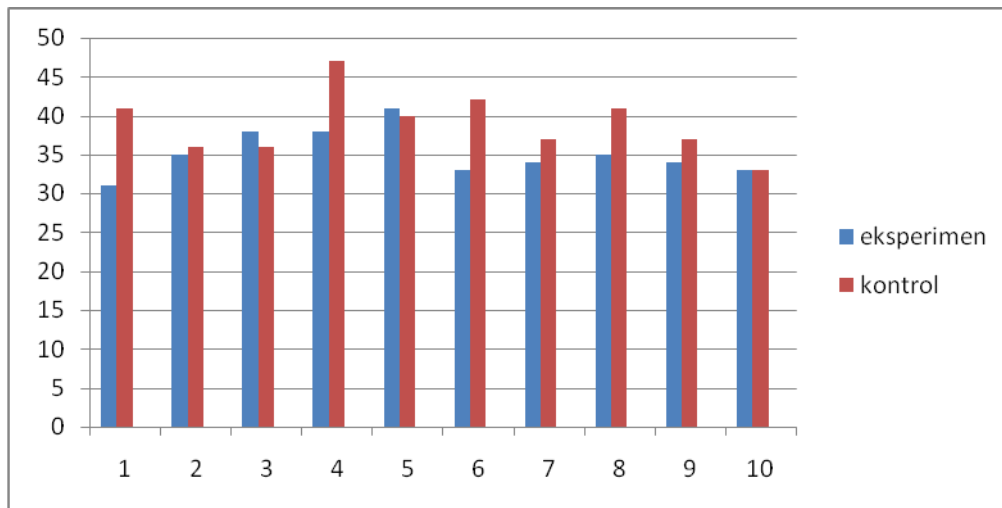
C. Hasil *Pretest*, *Posttest*, dan Gain Score Perubahan Prilaku *Bullying* Peserta Didik
SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung

Tabel 4.5

Hasil Perbandingan Pretest, Posttest, dan Gain Score

Kelompok eksperimen				Kelompok kontrol			
No	pretest	posttest	Gain score	No	pretest	posttest	Gain score
1	91	31	60	1	69	41	28
2	83	35	48	2	87	36	51
3	85	38	47	3	78	36	42
4	79	38	41	4	81	47	34
5	75	41	34	5	72	40	32
6	93	33	60	6	81	42	39
7	93	34	56	7	61	37	24
8	87	35	52	8	75	41	34
9	89	34	50	9	63	37	26
10	90	33	57	10	62	33	29
Σ	860	352	505	Σ	729	392	339
Rata-rata	86	35,2	50,5		72,9	39,2	33,9

Berdasarkan dari hasil perbandingan perhitungan rata-rata pretest dan posttest pada kelompok eksperimen kelompok kontrol sama-sama mengalami penurunan prilaku *bullying*. Pada kelompok eksperimen ($86 > 35,2$) sedangkan kelompok kontrol ($72,5 > 39,2$) meskipun kedua kelompok mengalami penurunan , tetapi nilai kelompok eksperimen rendah dari pada kelompok kontrol ($72,9 > 39,2$). Maka dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* peserta didik mengurangi prilaku *bullying*. Penurunan ini dapat dilihat pada gambar sebagai berikut



Sedangkan untuk mengetahui hasil kelompok yang lebih efektif dalam pemberian treatment dapat dilihat dengan membandingkan rata-rata gain score kelompok eksperimen lebih rendah dari rata-rata gain score kelompok kontrol ($50,6 > 33,9$) sehingga dapat dikatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive behavior therapy* untuk mengurangi perilaku *bullying* disekolah SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung.

2. Efektifitas Konseling CBT (*cognitive behavior therapy*) dalam Mengurangi Perilaku *Bullying* pada Peserta Didik SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019

Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* untuk mengurangi perilaku *bullying* peserta didik SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung dilakukan pada peserta didik kelas VIII D. Setelah itu penulis

mencari data peserta didik yang memiliki perilaku *bullying* tinggi melalui data kasus sekolah dan dibantu dengan penyebaran lembar angket skala *bullying*.

Proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik CBT dilaksanakan pada kelompok eksperimen dengan beranggotakan 10 dan pada kelompok kontrol beranggotakan 10 orang menggunakan konseling kelompok dengan teknik self imagery. Untuk tahap awal memulai kegiatan peneliti mencari keseluruhan nama peserta didik yang memiliki perilaku *bullying* tinggi dengan bantuan menggunakan lembar observasi atau angket. Proses pelaksanaan hasil pretest berjalan cukup lancar hal tersebut dapat dilihat dari antusias para peserta didik.

Proses pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* untuk mengurangi perilaku *bullying* peserta didik SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung penelitian dilakukan dengan menerapkan hasil pengamatan selama proses penelitian. Berikut penulis paparkan jadwal pelaksanaan kegiatan penelitian.

Tabel 4.6
Jadwal Pelaksanaan Penelitian

No	Tanggal	Waktu	Tempat	Kegiatan
1	10-Apr-18	08.30 WIB- sd	Ruang Kepsek	Bertemu dengan kepala sekolah SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung untuk mengajukan surat pra-penelitian
2	11-Apr-18	08.00 WIB- sd	Ruang Kelas	Penyaringan subjek dengan menyebarkan angket skala bullying kepada peserta didik (pretest)
3	1-Agt-18	08.00 WIB- sd	Ruang Kelas	Pembentukan kelompok eksperimen dan kelompok control
4	3-Agt-18	08.00 WIB- sd	Ruang kelas	Melakukan sesi konseling kelompok pada kelompok eksperimen dengan menggunakan teknik <i>cognitive behavior therapy</i>
5	4-Agt-18	08.00 WIB- sd	Ruang kelas	Melakukan kesepakatan antara konseli dan konselor selama proses sesi konseling berjalan
6	8-Agt-18	08.00 WIB- sd	Ruang kelas	Melakukan sesi konseling kelompok dengan teknik <i>self imagenery</i>
7	9-Agt-18	08.00 WIB- sd	Ruang kelas	Evaluasi dan melakukan <i>posttest</i> pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik CBT yang dilakukan pada kelompok eksperimen yang berjumlah 10 peserta didik SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung. Kegiatan dilakukan ruangan kelas, gambaran

pelaksanaan kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik CBT adalah sebagai berikut:

1. Tahap pertama

Prettest diberikan kepada seluruh siswa kelas VIII D SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung yaitu 33 peserta didik, pada tahapan pertama ini merupakan tahap pengenalan dan pemberian masukan tentang bimbingan dan konseling, tujuan dan manfaat dari sesi konseling kelompok disekolah dan mengidentifikasi kondisi awal konseli sebelum menerima perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *CBT* untuk mengurangi perilaku *bullying* pada peserta didik.

Hasil dari *Pretest* kemudian dianalisis dan di kategorikan berdasarkan tingkat kedisiplinan peserta didik. Hal ini dilakukan guna untuk mendapatkan gambaran perilaku *bullying* yang tinggi. Untuk menentukan subjek penelitian berdasarkan tujuan penelitian yaitu peserta didik yang memiliki karakteristik perilaku *bullying* yang tinggi

Dari hasil pengamatan penulis, pelaksanaan *pretest* dapat dikatakan lancar dan kondusif yang ditunjukkan oleh peserta didik yang memberikan informasi tentang *bullying* dalam seluruh item pernyataan dapat terisi sesuai dengan petunjuk pengisian. Kegiatan diselesaikan pada waktu yang telah ditentukan.

2. Tahap Kedua

Pada tahapan kedua ini penulis telah menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdasarkan karakteristik peserta didik. Penulis menjelaskan kegiatan layanan konseling kelompok yang akan dilakukan. Tujuan dari tahap ini agar memfasilitasi peserta didik dapat mengidentifikasi perilaku *bullying* yang terjadi pada dirinya. Berdasarkan hasil pengamatan pada tahap ini berjalan dengan baik dan lancar, namun pada awalnya peserta didik merasa takut dan menganggap akan diberikan hukuman karena perilaku *bullying* yang dilakukan di lingkungan sekolah. Namun, setelah penulis memberikan penjelasan kepada peserta didik dan memberikan pemahaman terhadap peserta didik yang memiliki perilaku *bullying* yang tinggi agar peserta didik lebih paham mengenai tujuan dilaksanakannya layanan konseling kelompok dengan teknik *CBT* untuk kelompok eksperimen, dan untuk kelompok kontrol diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self imagery*.

3. Tahap Ketiga sampai Keenam

Tahapan ini adalah tahap inti kegiatan konseling kelompok. Pada tahap ketiga ini pemimpin kelompok dan para anggota kelompok membahas topik yang telah ditentukan, pada pertemuan keempat ini konseling kelompok dimulai dari kelompok eksperimen. Dalam tahapan ini kelompok eksperimen diberikan pengarahan dan

masukan tentang *bullying*, dan menjelaskan tentang *CBT*. Lalu pada tahap kelima ini konselor dan konseli melakukan kesepakatan kontrak perilaku peserta didik yang diinginkan. Sedangkan, kelompok kontrol diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self imagery* dengan membahas topik yang sudah ditetapkan.

4. Tahapan ketujuh

Pada tahapan ini adalah tahap terakhir yaitu *posttest*, di tahap ini peserta didik diajak untuk mengisi kembali skala *bullying*. Pelaksanaan *posttest* pada peserta didik dapat dikatakan lancar dengan rata-rata mampu memberikan informasi tentang *bullying* pada dirinya. Kegiatan ini selesai pada waktu yang telah ditentukan.

a. Hasil Uji Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mengurangi Prilaku *Bullying* Peserta didik SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung

Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* untuk mengurangi perilaku *bullying* peserta didik dapat dilihat dari perbandingan *gain score* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan. Setelah dilakukannya perbandingan *gainscore* terlebih dahulu dilakukannya uji normalitas dan uji *wilcoxon* untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok.

2. Uji Efektivitas Layanan Konseling kelompok Teknik *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi Prilaku *Bullying* Peserta Didik Secara Keseluruhan

Penulis melakukan uji hipotesis dengan melakukan uji *Wilcoxon*. Analisis uji terhadap data *pretest* dan *posttest* menggunakan program *SPSS versi 21 for Windows Releas*. Berdasarkan kaidah pengambilan keputusan terhadap hipotesis dengan analisis data uji *Wilcoxon* dapat dilakukan dengan nilai probabilitas dengan dasar pengambilan keputusan adalah :

Jika probabilitas > 0.012 , maka H_a ditolak dan H_o diterima

Jika probabilitas < 0.012 , maka H_o ditolak dan H_a diterima

Berikut adalah hasil analisis penelitian menggunakan uji *Wilcoxon* dengan menggunakan bantuan program *SPSS versi 21*:

Tabel 1.13

Hasil Uji Non Parametrik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Kelompok Eksperimen

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - sumpretest	Negative Ranks	10 ^a	5,50	55,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	0 ^c		
	Total	10		

a. posttest $<$ sumpretest

b. posttest $>$ sumpretest

c. $\text{posttest} = \text{sumpretest}$

Test Statistics^a

	posttest - sumpretest
Z	-2,807 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan output “Test Statistic”, maka diketahui kolom Asymp.Sig. (2-tailed) yang merupakan angka probabilitas $p = 0.005 < 2,8\%$ maka ditolak H_0 dan diterima H_a . Dengan demikian perilaku bullying peserta didik SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung mengalami perubahan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *CBT* untuk mengurangi perilaku *bullying*.

Dari hasil uji non parametrik, hasil yang diperoleh menunjukkan perubahan hasil skor tingkat perilaku *bullying* peserta didik setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy*. Peserta didik yang pada awalnya memiliki skor rendah setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* mengalami penurunan.

B. Pembahasan

Berdasarkan dari hasil analisis data menunjukkan bahwa adanya perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen yang

mendapatkan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive behavior therapy* yang diberikan perlakuan sebanyak 5 kali pertemuan, dan kelompok kontrol yang diberikan dengan menggunakan teknik *self imagery* yang diberikan perlakuan sebanyak 2 kali pertemuan.

Berdasarkan tujuan dari uji keefektifan program intervensi adalah untuk mengetahui apakah intervensi konseling kelompok teknik *cognitive behavior therapy* mampu untuk mengurangi perilaku *bullying* siswa SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung. Dari hasil uji statistik yang tertera pada sub-bab sebelumnya, maka dapat diketahui yaitu terdapat perbedaan bermakna secara signifikan antara sebelum dilakukan intervensi (*pretest*) dan setelah dilakukan intervensi (*posttest*). Hal ini berarti teknik *cognitive behavior therapy* efektif untuk mengurangi perilaku *bullying* siswa SMP. Keefektifan *cognitive behavior therapy* tidak hanya diukur dari analisis data seperti diatas, adapula berbagai teori dan penelitian yang turut mendukung mengapa perilaku *bullying* dapat direduksi menggunakan teknik *cognitive behavior therapy*.

Peserta didik yang memiliki perilaku *bullying* kemudian akan diajak untuk mendeskripsikan pikiran- pikiran negatif dan selanjutnya pikiran positif yang dimilikinya agar anak mampu mengubah pemikiran negatif menjadi pemikiran positif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh saya yang berhasil menggunakan pendekatan CBT untuk mengurangi pengelolaan rasa marah. Hasil ini

menjelaskan bahwa pendekatan CBT mampu membantu anak untuk memikirkan hal-hal yang positif dan membantu anak untuk mengendalikan pikiran-pikiran negatif.

Hasil penelitian layanan konseling kelompok dengan teknik cognitive behavior therapy untuk mengurangi perilaku bullying peserta didik kelompok eksperimen setelah mendapatkan perlakuan menurun dibandingkan dengan sebelum diberikannya layanan konseling kelompok dengan teknik CBT.

1. Pembahasan Profil/Gambaran Umum Perilaku *Bullying* Peserta didik SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan, menunjukan bahwa perilaku *bullying* peserta didik SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019 terdapat peserta didik yang memiliki tingkat perilaku bullying tinggi. Apabila perilaku *bullying* peserta didik yang tinggi dibiarkan maka akan menghambat proses belajar peserta didik serta menghambat belajar mengajar di lingkungan sekolah, serta dapat mempengaruhi prestasi peserta didik di sekolah. Hal ini berarti kesempatan belajar makin banyak jika peserta didik memiliki perilaku yang baik. Perilaku *bullying* adalah suatu tingkah laku yang harus dihindari dan tidak boleh dilakukan oleh setiap peserta didik di sekolah, karena perilaku *bullying* mempengaruhi mental dan proses belajar mengajar di lingkungan sekolah.

2. Efektivitas Layanan Konseling CBT (*cognitive behavior therapy*) Untuk Mengurangi Perilaku *Bullying* Peserta Didik SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung

Uji efektivitas layanan konseling kelompok diperoleh dengan membandingkan perilaku *bullying* peserta didik sebelum dilakukan layanan konseling kelompok dengan teknik *CBT* dan setelah dilakukan layanan konseling kelompok dengan teknik *CBT*, yang menunjukkan adanya pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *CBT* terhadap perilaku *bullying* peserta didik. Hal ini juga dibuktikan berdasarkan data hasil uji efektivitas menggunakan hasil statistik yakni *uji Wicoxon*, diperoleh gambaran bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan hasil *posttest* kelompok eksperimen



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dan hasil analisis, data membuktikan bahwa pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik CBT (*cognitive behavior therapy*) terhadap prilaku *bullying* peserta didik kelas VIII di SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung dapat disimpulkan sebagai berikut: Dari hasil pembahasan tersebut dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik CBT (*cognitive behavior therapy*) berpengaruh terhadap perubahan prilaku *bullying* pada peserta didik kelas VIII D dan kelas di SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung. Karena peneliti sudah melihat adanya peningkatan pada hasil *posttest*, dan peneliti juga melihat adanya perubahan seperti menurunnya prilaku *bullying* peserta didik, dan tingkah laku positif yang ditunjukkan kepada guru, teman-teman dan lingkungan mereka, penelitian ini menjawab atas hipotesis tersebut.

Prilaku *bullying* peserta didik pada kelompok eksperimen dapat dilihat dari hasil *pretest* yang menunjukkan rata-rata skor sebesar (86). Setelah mendapatkan treatment menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik CBT, tingkat prilaku *bullying* mengalami penurunan. Hasil *posttest* menunjukkan rata-rata skor menurun sebesar (35,2).

Sedangkan pada kelompok kontrol sama-sama mengalami penurunan. Hasil *pretest* menunjukkan rata-rata skor sebesar (72,9). Setelah mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *self imagery*, tingkat prilaku

bullying peserta didik pada kelompok kontrol mengalami penurunan juga. Terlihat dari hasil *posttest* yang menunjukkan rata-rata skor sebesar (39,2). Walaupun kedua kelompok mengalami penurunan, namun kelompok eksperimen lebih menurun dibanding kelompok kontrol. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil *posttest* kelompok eksperimen lebih kecil dibandingkan kelompok kontrol (35,2) \leq (39,2) yang menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik CBT berpengaruh terhadap perilaku *bullying* peserta didik.

B. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan, peneliti memberikan saran-saran kepada yang berpihak yaitu:

1. Untuk guru Bimbingan dan Konseling agar proses dalam pendekatan konseling kelompok perlu ditingkatkan terutama dalam menerapkan metode dan teknik-teknik dengan terapi agar dapat memperoleh hasil yang lebih baik dan sempurna.
2. Kepada pihak sekolah diharapkan dapat membantu pengembangan program Bimbingan Konseling sebab program tersebut sangat berguna untuk mengatasi gangguan psikologis peserta didik dapat dengan mudah mencurahkan segala keluhan yang dialami oleh peserta didik.
3. Untuk peserta didik diharapkan agar lebih aktif dalam melakukan konsultasi ketika menghadapi masalah-masalah yang menghambat proses pembelajaran terutama yang berkaitan dengan perilaku *bullying*.

4. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat dijadikan sumbang pikiran bagi peningkatan kualitas atau kompetensi pribadi guru (staf ahli) bimbingan koseling untuk melaksanakan tugas dan tanggung jawab dengan baik.



DAFTAR PUSTAKA

Arikunto Suharsini, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta 2011

Al-qur'an dan Terjemahan Revisi Terbaru 2014

Mustofa Bisri, *psikologi pendidikan*, cetakan 1 parama ilmu:Yogyakarta, November 2011

Efianingrum, Ariefa. mengurangi Akar Kekerasan (*Bullying*) di Sekolah, Jurnal Dinamika, <https://anzdoc.com/mengurai-akar-kekerasan-bullying-di-sekolah-oleh-arief-aefia.html>

Eko Putro Widoyoko, *Penilaian Hasil Pembelajaran Di Sekolah*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar,2014

Hidayati, Nurul. *bullying pada anak; analisis dan alternative solusi*, diakses dari <http://journal.unair.ac.id/filterPDF/artikel%205-14-1.pdf>

Idsoe Thormod, *Social Psychological Processes in Family and School: More Evidence on Their Relative Etiological Significance for Bullying Behavior*, Norway:2008 di akses pada tgl 29 mei 2018

Jamal Ma'mur Asmani, *Panduan Efektifitas Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*, Jogjakarta : diva press 2010

Kartono, Kartini. *Bimbingan Dan Dasar-Dasar Pelaksanaannya*, Jakarta : Rajawali 1985

Lubis Lumongga Namora, *memahami dasar-dasar konseling*, (Jakarta : Kencana, 2011)

Muqodas Idat, *solusi pendekatan praktek konseling CBT*, 2011, tersedia secara lengkap dalam https://bkpemula.files.wordpress.com/2011/12/09-idat-muqodas-cbt_solusi_konseling_di_indonesia.pdf

Martono Nanang, *metode penelitian kuantitatif*, jakarta:RajaGrafindo 2011

Nasir Triana, *Pengujian Hipotesis Dua Sampel*, [On-Line] bologspot: palembang, Tersedia:<http://allofyousearch.blogspot.com/2014/11/pengujian-hipotesis-komparatif-dua.html>

Papalia, Diana E. sally wendkos old. dan ruth duskin Feldman, *Human Development* , cetak ke- 2, Jakarta: kencana,2011

Prayitno, Amti Erman, *dasar-dasar bimbingan dan konseling*,(Jakarta:rineka cipta)

Prayitno, Sri, *Layanan konseling, layanan bimbingan kelompok, konseling kelompok*, Padang, jurusan bimbingan dan konseling fakultas ilmu dan pendidikan universitas negeri Padang, 2004

Purwati Rahayu Septri, *mengatasi masalah percaya diri siswa melalui layanan konseling kelompok pola siswa*, Jurnal Skripsi Program Pasca Strata 1 Universitas Negeri Semarang UNNESA, 2013

Rachmijati Cynantia, *jurnal bullying dalam dunia pendidikan*, <http://cynantia-rachmijati.dosen.stkipsiliwangi.ac.id/2015/01/jurnal-bullying-dalam-dunia-pendidikan/>
Sugiariyanti, *Perilaku Bullying Pada Anak Dan Remaja*, file:///C:/Users/User/Downloads/10-19-1PB.pdf

Sucipto. *Bullying dan Upaya Meminimalisakannya*, diakses dari <https://www.google.co.id/search?q=jurnal+tentang+bulying&oq=jurnal+tentang+bulying&aqs=chrome..69i57j0l5.10302j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

Sukardi Ketut Dewa, *Proses Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*, Jakarta, Rineka Cipta, 2008

Sugiyono, *metode penelitian*, Bandung: Alfabetha, 2011

Sutoyo Anwar, *pemahaman individu*, yogyakarta: 2014

Umar Husein, *Metode Penelitian Untuk Skripsi dan Testis Bisnis*, Jakarta: RajaGrafindo 2000

Woods Sarah, *Direct and relational bullying among primary school children and academic achievement*, Journal of School Psychology: Desember 2003

Yuliastri Ambar Pambudhi dan Tatik Meiyuntariningsih, *efektivitas group cognitive behavior therapy (GCBT) dalam menurunkan kecemasan menghadapi pelaku bullying ditinjau dari harga diri korban bullying* (online), tersedia <https://www.google.co.id/search?q=jurnal+efektivitas+konseling+CBT+dalam+mengurangi+prilaku+bullying+pada+peserta+didik&oq=jurnal+efektivitas+konseling+CBT+dalam+mengurangi+prilaku+bullying+pada+peserta+didik&aqs=chrome..69i57.40828j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8>